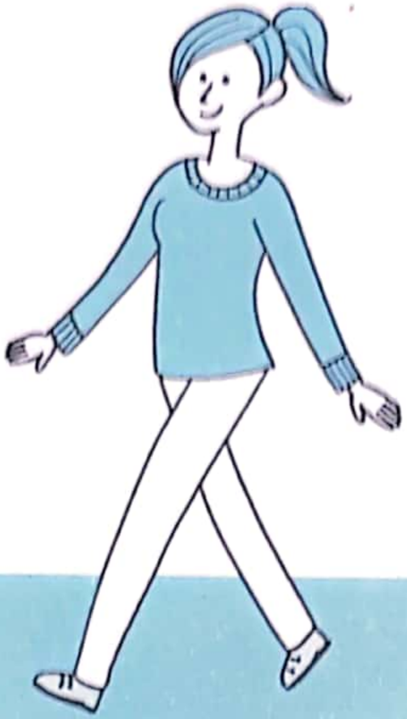


体内疲労をとる 5分間内臓ウォーキング

脳から肝臓・胃腸・子宮まで若返る！

田川直樹 快風身体均整院 院長

さくら舎

CamScannerでスキャン

はじめに

はじめまして。整体師（身体均整師）の田川直樹と申します。

病気から未病（肩がこる、腰が重い、いつもだるい、いくら寝ても疲れがとれないなど、病気ではないが健康でもない状態）まで、気になる不調を抱えている人はたくさんいます。

私が用いている整体法は「身体均整法（略称：均整）」といいます。均整の視点から見ると、**多くの不調は慢性的な内臓疲労が原因です。**均整の施術では、身体バランスをととのえて、不調の解消をめざします。

身体バランスを乱すのは、重心の偏りです。偏った重心を支えるために、身体バランスが乱れる。わかりやすくいえば、体がゆがみます。その重心の偏りをつくるもとが、疲れて重たくなった肝臓など、内臓疲労なのです。

内臓疲労が重心を偏らせる↓体がゆがむ↓不調へ、という流れです。

内臓疲労を解消するには、施術もさることながら、定期的かつ適度な運動が大切。とはいえ、忙しくて時間がとれない人は多いですから、できるだけ手軽に取り組める運動がいいですね。

それには、なんといってもウォーキングです。

施術後のお客様からよく、「自分で何かできることはありますか？」とご質問をいただきますので、積極的におすすめしています。

ウォーキングについて、より的確なアドバイスができるようにと、姿勢・歩き方改善のレッスン（巻末をご参照ください）を受講しはじめ、もう10年以上になります。

体のしくみに逆らわず、最大限に生かす姿勢や歩き方を学ぶうちに、内臓疲労解消・予防に、この歩き方がとても役立つと、身体均整師の立場からわかってきました。

逆に、間違った歩き方が内臓疲労につながることへの確信も深まりました。

本書ではこれらの学びを生かした「内臓疲労解消・予防運動」としての歩き方、逆に内臓を疲労させてしまう、間違った歩き方をお伝えします。

さらに、身体均整法の理論をベースに、内臓疲労を姿勢から見分ける方法もお話ししま

CamScannerでスキャン

す。

健康診断や人間ドックではなかなか見つからない、未病のひとつである内臓疲労。ぜひ姿勢や歩き方から内臓疲労を見つけ出し、日常生活に無理なく組み込める「内臓ウォーキング」で、長年の不調を解消し、健康を取り戻してください。

快風身体均整院院長　田川直樹

CamScannerでスキャン

目次◆体内疲労をとる5分間内臓ウォーキング

はじめに　1

第1章　内臓の疲れが体をゆがませている

あなたの内臓元気ですか?　12
右肩下がりは肝臓が疲労している　13
肺や心臓が突き上げる「ふくろう姿勢」　15
「ねこ背」のタイプから疲れている内臓がわかる　16
内臓の不調は神経を伝ってあらわれる　19
姿勢でわかる内臓疲労——8タイプの「内臓疲労姿勢」　22
交感神経の疲れをとるカギは「運動」　28
運動で内臓疲労のゆがみも解消　29
内臓を元気にするウォーキング!　30

第2章　5分間内臓ウォーキングで健康を取り戻す

運動で体をこわしてしまうのはなぜ？　34
筋肉を連動させた運動をする　35
足を大きく動かすと腕振りも大きくなる　36
のびのびした歩きは美と健康を呼ぶ　38
間違った歩き方は内臓にも悪影響　41
体によくない歩き方1「ねこパンチ歩き」　43
体によくない歩き方2「ねこキック歩き」　46
体によくない歩き方3「コンパス歩き」　49
体によくない歩き方4「オラオラ歩き」　52
股関節(こかんせつ)前を伸ばすと骨盤がととのう　54
間違った歩き方は美も損(そこ)なう　59
腕を曲げて振ると肩がごつくなる　60

正しく歩けば自律神経のバランスがとれる 61
歩く前には股関節前後のストレッチ 63
内臓を元気にする「5分間内臓ウォーキング」 68
歩き方ポイント1 後ろ足の親指で歩く 72
歩き方ポイント2 結腸を意識 77
歩き方ポイント3 "タスキ掛け"の連動 82
内臓ウォーキングでこりやむくみをなおす 86

第3章 理想の歩き方をつくる簡単エクササイズ

よい姿勢で内臓の不調をとり除く 92
腸腰筋をきたえると自然に体が変わる 94
内臓ウォーキングが身につくエクササイズ 98
[illegible] 102
[illegible] 105

〝タスキ筋〟で背骨をととのえる「マッスルアップ」 105
しっかりした体幹をつくる「肝臓バイブレーション」 109
肩甲骨が動く人、動かない人 113

第4章　8つの内臓疲労姿勢をチェック

内臓疲労姿勢の8タイプ 120
右肩上がり、右肩下がりの「肝臓疲労姿勢」 120
姿勢と動きから内臓年齢もわかる 123
上半身が左右にねじれる「腎臓疲労姿勢」 125
左肩下がりの「膵臓疲労姿勢」 128
左肩上がりの「心臓疲労姿勢」 131
胸板ががっしり、胸板が扁平な「肺疲労姿勢」 133
骨盤が閉じすぎ、骨盤が開きすぎな「子宮・卵巣疲労姿勢」 137
頭が前傾ぎみ、頭が後傾ぎみな「脳疲労姿勢」 142

CamScannerでスキャン

その腰痛、脳疲労からくるもの!? 146
反るとき胸が突っ張る、お腹が突っ張る「胃・腸疲労姿勢」 147
肝臓はすべての内臓の基本 151
お酒を飲まなくても肝臓は疲れる 155
女性に多い「放出肝臓」、男性に多い「溜め込み肝臓」 159
肝臓疲労からも腰痛は起こる 160
自律神経のアクセルとブレーキで動く内臓 163
肝臓が自律神経のシーソー関係を乱す 167
内臓疲労はウォーキングで解消・予防 170

CamScannerでスキャン

体内疲労をとる5分間内臓ウォーキング

——脳から肝臓・胃腸・子宮まで若返る！

CamScannerでスキャン

第一章

内臓の疲れが体をゆがませている

あなたの内臓元気ですか？

「最近、疲れやすくなった」
「肩こりが前よりもひどくなった」
「太った気がする。代謝が悪いのかな？」
このように、病院へ行くまでもないくらいの不調のとき、整体院を思い浮かべ、試しに通ってみる人が増えてきました。
ゆがみをととのえれば、たしかに多くの不調は解消します。
このような体験をすると、「どんな不調も、ゆがみさえまっすぐにすればいいんだ！」と、ゆがみと不調とを直接結びつけたくなります。
間違いではありません。しかし、「では、そもそもなぜゆがんだのか」を考えたことがありますか？
「姿勢が悪いから」「バッグを一方の肩ばかりにかけるから」などは、すぐに思いつきますね。

では、なぜバッグをかけやすい肩が、無意識にどちらかに決まってしまうのでしょうか。たとえば立った姿勢のときに、右肩が大きく下がる人。バッグは上がった左肩にかけたほうが楽なことが多いでしょう。

その右肩下がりが、じつは内臓の疲れ、「内臓疲労」を表した姿勢だったとしたら……。

右肩下がりは肝臓が疲労している

「内臓疲労」——聞き慣れない言葉ですね。

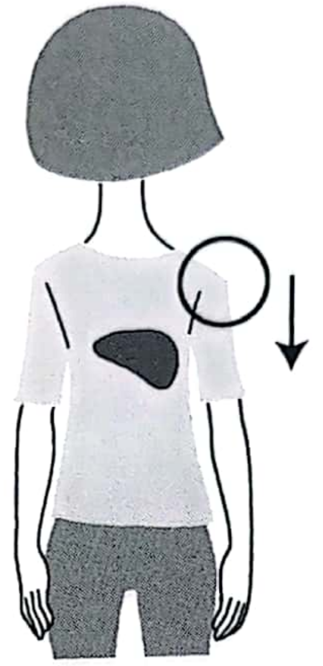
肩こりなら肩、腰痛なら腰、それぞれの場所の筋肉がこったり疲れたりするように、内臓も疲れ、こるのです。

胃や腸などの内臓疲労により、その周囲の筋肉もこり、体内から徐々に体表の筋肉のこりへと伝わります。

肝臓を例にあげましょう。

肝臓は上腹部の右寄りに位置する、体の中でいちばん大きくて重たい臓器。そのため、体はもともとわずかに右側に傾きやすい性質をもっています。

肝臓疲労による右肩下がり姿勢



肝臓が疲れてこり、血流が悪くなったりすると、エネルギー不足でしぼんだ肝臓に右肩が引っ張られ、下がったように見えます。

長引けば長引くほど、肝臓に近い右肩や右肩甲骨(けんこうこつ)まわりの筋肉にも、こりが広がっていきます。

右の首、肩、肩甲骨のあいだのこりがつらいという人は、じつは肝臓疲労からきていることが多いのです。

また、右の四十肩・五十肩でお悩みの人は、肩だけではなく、肝臓をつつむ右の肋骨(ろっこつ)まわりの筋肉がガチガチに固まり、動かなくなっています。

肝臓疲労のことを考えに入れず、「右肩が下がっているのは、背骨が右側に曲がってい

るからだろう」と、やみくもにポキポキ、バキバキと背骨をまっすぐにしたとします。
とりあえず施術は気持ちよかったし、一見すると、左右の肩の位置も同じになったけれど、2〜3日たつとまた右肩が下がってくる——。
「整体でゆがみをととのえても、すぐまた元に戻るんでしょ？」といわれる大きな理由のひとつがここにあります。
この例であれば、まず肝臓疲労を解消した結果、自然に右肩が上がってきて初めて、根本的なゆがみの解消につながっていくのです。

肺や心臓が突き上げる「ふくろう姿勢」

内臓疲労の姿勢は肩が下がるだけではありません。ふくろうが胸をふくらませたように胸が盛り上がる人もいます。肺や心臓の膨張（ぼうちょう）で、いかにも下から突き上げられているような体勢です。
同じことがほかの内臓でも起こります。
たとえば肝臓から突き上げられた姿勢では、右肩がモリッと盛り上がったり、肋骨の厚

CamScannerでスキャン

みが左右で違ったりします。

膵臓や腎臓が疲労していると、その部分が膨らんだりします。

「ねこ背」のタイプから疲れている内臓がわかる

どの内臓から不調がきているか。その目安のひとつとなるのは「ねこ背」です。

ねこ背とは、専門的にいえば「脊柱（いわゆる背骨）の生理的彎曲がくずれ、後彎した状態」。背骨の正しいS字カーブがくずれて、後ろ側に丸まっています。

ねこ背になる場所によって上・中・下、3つのタイプのねこ背があります。

肩にハンガーでも入れているように見える

内臓疲労を示すふくろう姿勢

CamScannerでスキャン

「上ねこ背」。

背中の真ん中がボーンと膨らむ「中ねこ背」。

腰が丸まる「下ねこ背」。

そして、それぞれのねこ背から疲労している内臓がわかるのです。

たとえば中ねこ背。暴飲暴食の習慣により慢性的に胃が疲れていると、胃を動かしている神経にも、つねに負担がかかります。

その神経の出発点は、背骨の中を通る神経の真ん中あたり。ここのまわりの筋肉がだんだんこってきて背骨を丸め、中ねこ背が完成するのです。

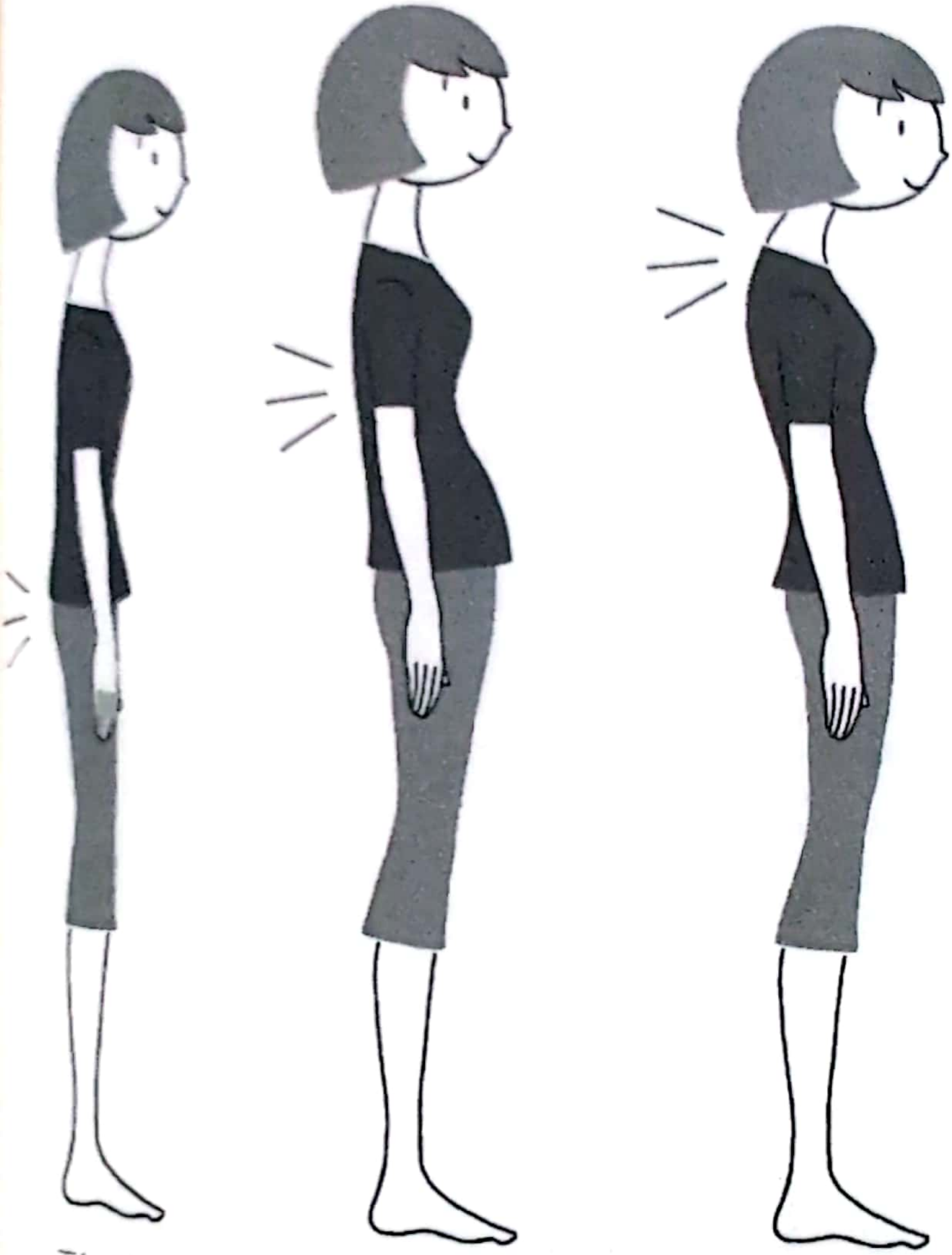
上ねこ背の原因として多いのは、喫煙の習慣です。

タバコによって、心臓や肺に負担をかけつづけると、先ほどの胃と同じようなしくみで、肺や心臓の神経に影響がおよんで、上ねこ背が完成します。

また、上ねこ背では寝違え、下ねこ背では腰痛、中ねこ背では背中のこりなど、それぞれねこ背になっているところで、こりや痛み、背骨のゆがみが起こりやすいともいえます。

CamScannerでスキャン

ねこ背３タイプ



下ねこ背　中ねこ背　上ねこ背

CamScannerでスキャン

内臓の不調は神経を伝ってあらわれる

なぜ内臓が悪いとねこ背になるのか。それはこのように、背骨の中を通る神経が内臓とつながっているからです。

内臓疲労と神経の関係について、もう少し説明しましょう。

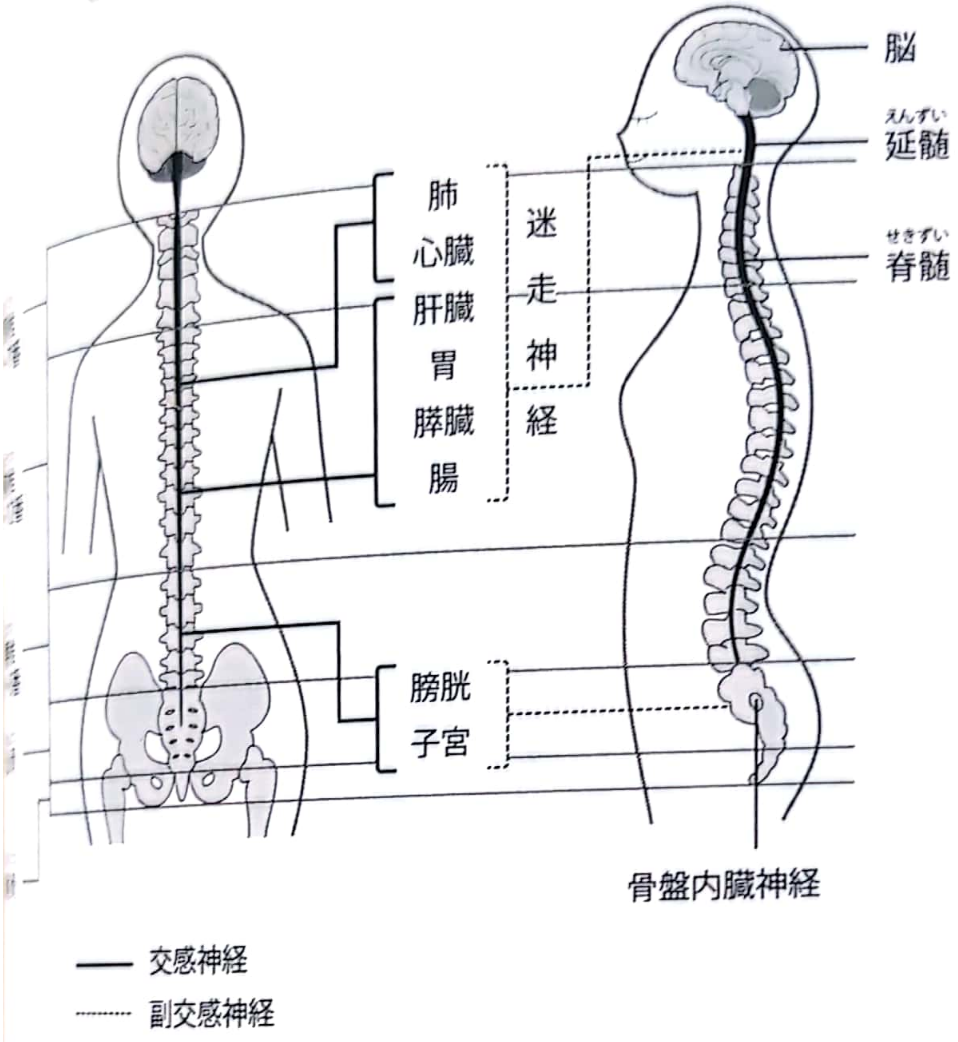
内臓は背骨の前側にあり、それぞれおおよその場所が決まっています。

おもなものをあげれば、上から肺、心臓、肝臓、胃、膵臓、腎臓、小腸、大腸、膀胱、子宮・卵巣など。

脳からはじまり、背骨の中を通る神経のたばが脊髄です。この脊髄からそれぞれの内臓に向かって伸びているのが交感神経。上のほうの交感神経は肺や心臓に、真ん中は胃や肝臓に、下は腸や膀胱、子宮・卵巣に伸びており、各内臓を動かしています。

交感神経は自律神経のひとつです。自律神経は内臓や血管とつながって呼吸、消化、吸収、分泌など、体にとって必要なはたらきを自動でコントロールする神経です。自動ですから、自分の意思でコントロールすることは、基本的にはできません。

背骨と自律神経、内臓の関係図



ちなみに、手足を自分の動かしたい方向に意識的に動かすことができるのは「運動神経」のはたらきによります。

そして、自律神経のもうひとつは副交感神経です。

副交感神経は、脳（延髄）と骨盤部の2カ所から出ており、やはり内臓に向かって伸びています。延髄からの副交感神経をおもに「迷走神経」といい、多くの内臓につながっています。

このように内臓は交感神経と副交感神経のふたつによってコントロールされているわけです。そして、内臓の疲労はこのふたつの神経ルートを伝って、いろいろなところにあらわれるのです。

たとえば胃の疲れは、交感神経ルートで中ねこ背部分に、副交感神経ルートで首にも届きます。

肩こりといっても、肝臓疲労から（副交感神経ルート）、心臓疲労から（交感神経ルート）、胃疲労から（副交感神経ルート）と、ほぼすべての内臓ごとに発生するのです。

寝違えなら、上ねこ背という姿勢の悪さが原因なだけでなく、迷走神経ルートにある多くの内臓の疲労が原因になることもあるのです。

CamScannerでスキャン

姿勢でわかる内臓疲労――8タイプの「内臓疲労姿勢」

右肩上がりや下がりの原因を内臓からとは考えず、ただやみくもに引っ張り上げたり押し下げたりして、肩こりや腰痛が楽になったとしたら、それは施術がたまたま原因である内臓に当てはまっただけのこと。肩こりや腰痛はじきに戻ってきてしまうでしょう。

真の原因はどこにあるのか、しっかり見分けることが必要です。

では、どのように見分ければよいのか。

内臓疲労は体のゆがみとして姿勢にあらわれます。「内臓疲労姿勢」と呼ぶことにしましょう。

施術の現場では、内臓疲労姿勢をたよりに、ととのえるべき内臓を見分けていきます。

内臓疲労姿勢は大きく8つのタイプに分かれます。まずはそれぞれどんなタイプか、ざっと紹介しましょう。

内臓疲労姿勢 ―― 右肩下がり、右肩上がり

冒頭に述べたように、肝臓が慢性的に疲れたときの姿勢です。右肩上がりは肝臓がはたらきすぎてパンパンになった状態、右肩下がりは肝臓がエネルギー不足でしぼんだ状態です。

肝臓は体の広範囲に影響をおよぼす、まさに肝となる臓器です。腰痛、肩こり、生理痛、不妊症、便秘、うつ、アトピー、花粉症ほか、ほとんどの不調や病気に、肝臓疲労が関わっています。

腎臓疲労姿勢——上半身のねじれ

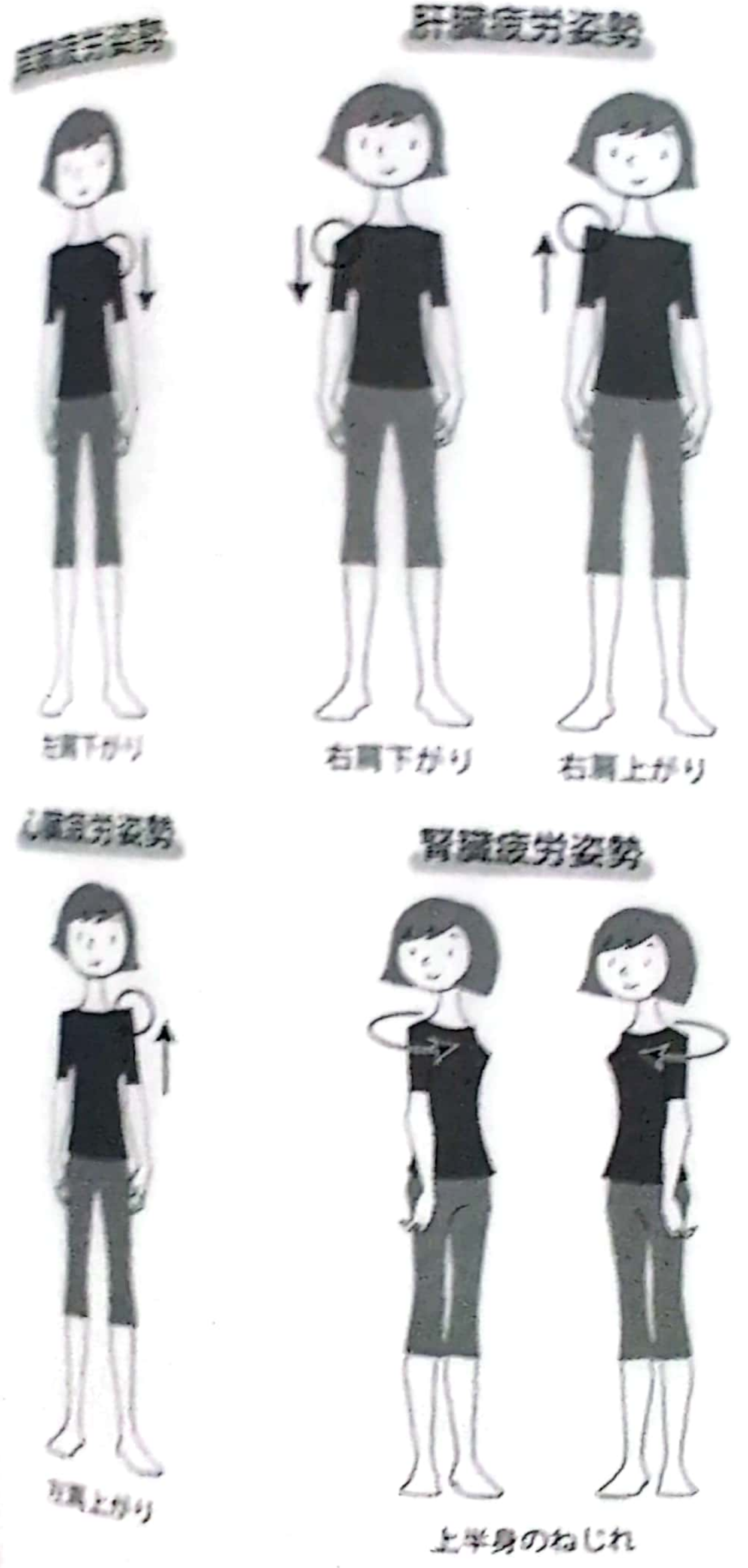
腎臓は左右にひとつずつあり、腎臓疲労は、疲れた腎臓の側に上半身がねじれる姿勢としてあらわれます。

腎臓に結石がある場合も、上半身は結石のある側にねじれやすくなります。

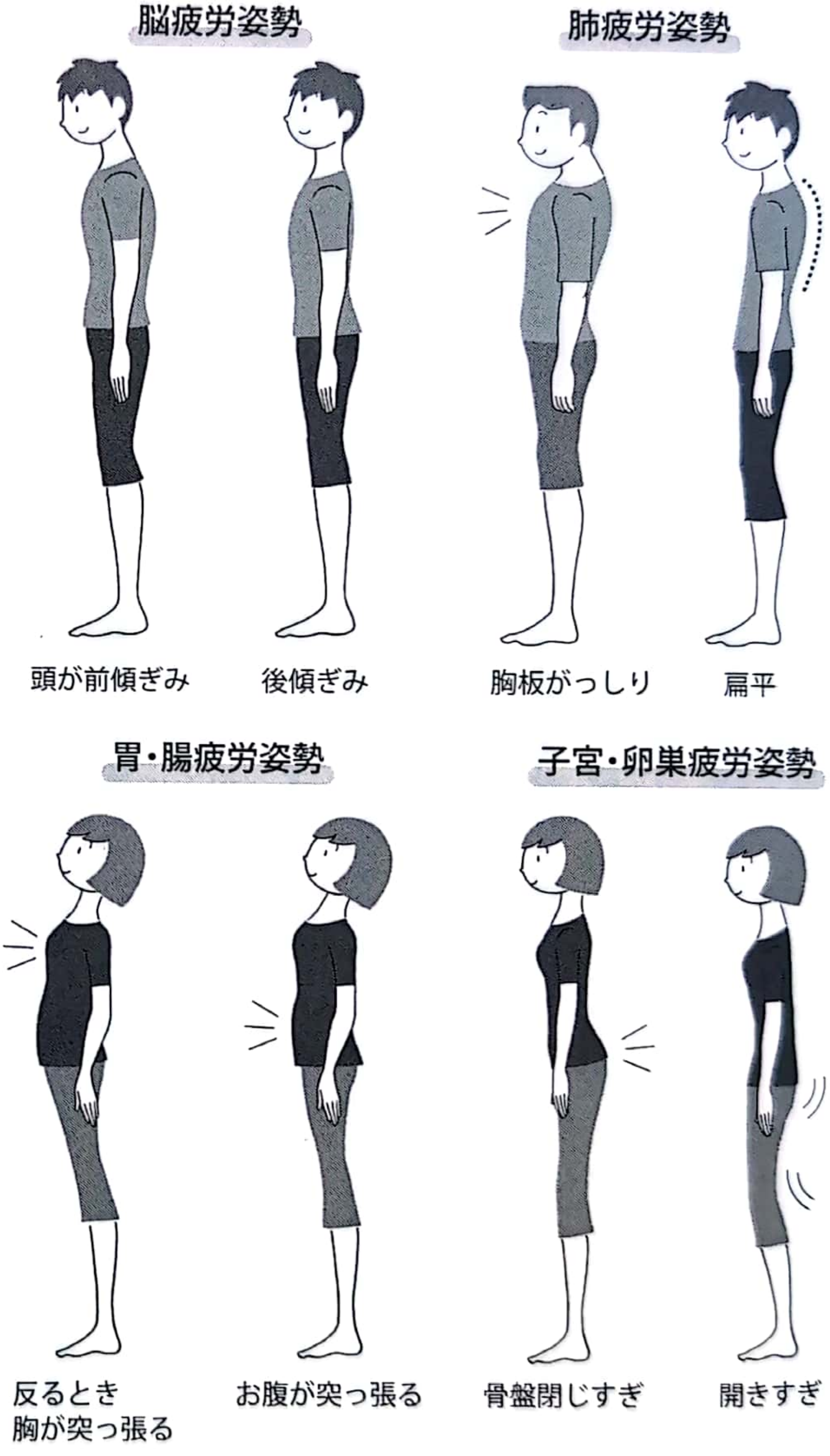
脾臓疲労姿勢——左肩下がり

脾臓疲労は左肩下がりの姿勢です。脾臓がこって左肩を引っ張り下げるイメージ。左肩下がりの人は糖尿病になりやすいタイプです。

あなたはどのタイプ？――「内臓疲労姿勢」の8タイプ



CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

心臓疲労姿勢——左肩上がり

心臓疲労は左肩上がりの姿勢。がんばりすぎた心臓に押し上げられ、左肩が上がっている状態です。心臓疲労姿勢の人は左の股関節（こかんせつ）の動きをよくしておくことが大切です。

肺疲労姿勢——胸板ががっしり、胸板が扁平（へんぺい）

肺疲労は肺を包んでいる肋骨の形に関わりが深いといえます。胸板が厚くてがっしりした人は肺の突き上げが体の前面にあらわれているのです。扁平な人は呼吸器系が疲れています。両方とも上ねこ背になりやすいでしょう。

子宮・卵巣疲労姿勢——骨盤が閉じすぎ、骨盤が開きすぎ

子宮・卵巣の疲労はそれらを包む骨盤の形に反映します。骨盤は閉じすぎても、開きすぎてもよくありません。骨盤内の血流が悪くなり、子宮や卵巣のはたらきが低下し、女性ホルモンの分泌に影響をおよぼし、婦人科系の病気のベースとなります。

脳が疲れたときに無意識にとってしまう姿勢です。頭の疲れを感じたとき、頭を前と後ろに倒してみて、前のほうに行きやすい場合は、考えごとに集中しすぎて疲れている状態。後ろへ行きやすい場合は、考えすぎて脳が容量オーバーになっている状態です。

脳疲労からくる腰痛になる人も増えています。

胃・腸疲労姿勢——反るとき胸が突っ張る、お腹が突っ張る

ストレス性の胃痛や下痢・便秘など、胃と腸の疲労は脳の疲労にも影響を受けやすいものです。脳疲労が胃腸にあらわれたと考えられます。

立った姿勢から体を反るとき、胸が突っ張れば胃疲労姿勢。お腹が突っ張れば腸疲労姿勢です。

８つのタイプの内臓疲労姿勢を紹介しました。ご自分の姿勢はどのタイプでしょうか。各内臓疲労姿勢のくわしい解説は第４章にありますので、そちらをご覧ください。

自分がどの内臓疲労姿勢か、見てもなかなかわからないという人には、ツボによる見分け方も第４章に書いてあります。

交感神経の疲れをとるカギは「運動」

内臓をコントロールしている自律神経のうち、交感神経はおもに昼間活動しているときにはたらき、副交感神経はおもに夜寝ているときやリラックスしているときにはたらいています。

人は自律神経のスイッチを無意識のうちに切り替えて生活しているのです。

しかし、パソコンやスマホなどＩＴの発達により仕事が便利になった反面、余った時間は休憩できるかといえばそうではなく、さらにやるべきことが増えたりしています。あるいは、職場や家庭などでの人間関係で何か問題があり、どうしようかと、つねに頭の隅で思い悩んでいたり……。

そのような日中を過ごしている現代人は、夜、仕事が終わって帰宅しても、交感神経の高ぶりがおさまっていません。

交感神経が過剰にはたらいてしまう状況は、現代ではある程度は仕方のない面もあります。しかし、**交感神経がつねにはたらきすぎる状態だと、内臓は疲労していきます。**

CamScannerでスキャン

　理想と現実の折り合いをつけるためには、高ぶってしまった交感神経をその日のうちに鎮め、ゆったりと眠り、交感神経の疲れを翌日に持ち越さないようにすることが大切です。
　そのための方法をお話ししましょう。交感神経以外の神経、「運動神経」を使えばよいのです。

運動で内臓疲労のゆがみも解消

　自律神経のアンバランスというと、交感神経と副交感神経のシーソー関係のようなバランスの乱ればかりに目が行きがちです。
　じつは「自律神経」と「運動神経」とのバランスも重要。
　自律神経ばかりを使って、運動神経をあまり使わなくなっているのが現代人なのです。
　使わなさすぎている運動神経を使うと、過剰に使いすぎている自律神経を休ませることができます。
　簡単にいい換えると「頭」と「体」のバランスをとる、ということ。

頭の使いすぎ＝自律神経の使いすぎ
体の使わなさすぎ＝運動神経の使わなさすぎ

と考えるとわかりやすいのではないでしょうか。

頭も体も思う存分に使って仕事をする。デスクワークが多い職業であれば、体は運動によってよく動かし、帰宅後はヘトヘトで、ベッドにバタンキュー。

これが頭も体も十分に休ませ、内臓疲労からのゆがみを解消する理想の姿なのです。

内臓を元気にするウォーキング！

このような理由から、昔からいわれているとおり、運動は大切なのです。

しかし、運動をしない理由のひとつに「運動する時間がない」というくらいに、現代人は忙しい毎日。

運動不足を補おうとして、運動する時間を増やそうと思っても、それに割くことのできる時間がない。

ならば、いま日常的におこなっている、駅まで歩く、階段を上るなどの動きを、ちょっとした工夫により運動にすることができたらいいですね。

そのカギは運動の「質」にあります。

駅まで歩く、階段を上るなどの日常動作のひとつひとつを改善しましょう。これが運動の「質」です。とくに、歩くことはだれでもおこなっている基本動作ですから、ウォーキングが手軽でしょう。

しかし、通りを歩く人の動作をみても、のびのびと大きな動作で歩いている人と、せかせかと小さく歩いている人がいます。

「のびのび」と「せかせか」のような、運動の質的な差とは、体の使い方の差といってもよいでしょう。

たとえば大股(おおまた)歩き。足を前に大きく踏み出して大股で歩くのと、後ろの足で地面をしっかり押すことによって結果的に大股になるのとでは、どちらも大股歩きとはいえ、体の使い方がまったく違ってきます。

前者の歩き方は、筋肉を使って足を前に出しているので、体幹をひねったり伸ばしたりすることはほとんどありません。ロボットのように、同じ形のまま前に移動していきます。

CamScannerでスキャン

後者の歩き方は、後ろの足によって体幹が前へ押し進められるときに股関節が伸び、体幹にほどよいひねりが生まれます。

すると、内臓の器でもある体幹がつねにのびのび、しなやかに保たれ、内臓にも心地よい刺激が伝わります。

その結果、縮こまったり肥大して硬くなっていた内臓がマッサージされ、体内の正しい位置で、快適にはたらくことができるのです。

さあ、これまで意識してこなかった、日常のいつもの歩きに少しだけ手を加え、内臓を元気にするウォーキングを身につけましょう！

第2章

5分間内臓ウォーキングで健康を取り戻す

CamScannerでスキャン

運動で体をこわしてしまうのはなぜ？

仕事が終わって、駅まで向かう帰り道、並んで歩いている二人がいます。

一人はそれが運動になり、もう一人は運動になっていないかもしれない。運動になっていないだけならまだしも、体をゆがませ、どんどん調子の悪いほうへと向かわせる歩き方だとしたら……。

この二人のウォーキングは、運動の「質」としてはかなり差があるでしょう。なぜそうなってしまうのでしょうか。

この章ではそのしくみを順を追って説明し、内臓を元気にする理想の歩き方「内臓ウォーキング」を紹介します。普通に過ごす日常生活を、そのまま運動にし、健康で美しい体と内臓を手に入れましょう。

体を鍛え、健康を保つために取り組んだはずのウォーキングやジョギングなのに、膝や足首を痛めるなど、体をこわしてやめてしまう人がいます。

なぜでしょうか。最初からはりきって、とばしすぎたのが原因でしょうか。

運動をしていないのに健康な人もいれば、健康を手に入れようと運動をはじめたのに、健康を損（そこ）なってしまう人もいる。

なにか、不思議な気がしてきませんか。

じつは体の使い方さえ正しければ、筋肉痛になることはあっても、筋肉や関節そのものを傷めてしまうことはありません。

ところが一部分ばかりを使ったり、ほとんど使われない部分があったりと、偏（かたよ）った使い方をつづけるために、酷使（こくし）された部分が傷んでしまうのです。

太い針金も、同じ箇所を何度もクネクネ曲げているうちに、金属疲労を起こしてポキッと折れてしまいますね。それと同じです。

筋肉を連動させた運動をする

全身の筋肉が連動した運動をすれば、一部分だけ使われすぎていた筋肉の負担が減り、それまでほとんど使われてこなかった部分が使われはじめます。ここがポイント。

CamScannerでスキャン

なぜなら、つねに使われていれば、自然と鍛えられるからです。

ぽっこりお腹(なか)に悩む人は、腹筋が日常的に使われていません。ぷるぷるした二の腕、でーんとしたお尻もそうです。

逆に太い足首や太ももは、そこばかり使いすぎて、悪い方向に鍛えすぎた結果なのです。太ももが太くて困っているという人も、くわしく見てみると、筋肉が本当につかなければならないももの後ろに筋肉がなく、前や横につきすぎたりしています。

全身の筋肉を連動させれば、もっと日常動作のなかで使うべき、ももの後ろや腹筋、二の腕の筋肉がはたらきだし、偏って使いすぎていた筋肉は必要最小限のはたらきですみます。

この連動こそが、日常生活が「運動」になるしくみです。

連動により、負担が全筋肉に分散して体を傷めなくなるばかりではなく、ごく普通の日常動作を運動にすることができるのです。

足を大きく動かすと腕振りも大きくなる

日常動作のなかで基本となるのは、なんといっても「歩き」でしょう。

街に出たとき、まわりの人々の歩き方に注目してみてください。

内股歩きに外股歩き。ちょこちょこせわしなく歩いている人もいれば、大きな歩幅でのびのびと歩いている人もいます。

どんな歩き方にも共通するのは、当たり前ですが「足を交互に前に出している」こと。そうすれば、ひとまず前進することができ、会社や学校など、目的の場所に向かうことができます。

もう少し細かく見てみると、足の使い方にはとても個人差があることがわかります。

先ほどのちょこちょこ歩きであれば、つま先で地面をすばやく蹴りながら歩いているかもしれませんし、のびのび歩きでは、地面を足裏全体でぐーん、ぐーんと押しているかもしれません。

足の動きに注目しましたが、歩くときには腕を振るなど、上半身も使います。

足がのびのび大股なのに、腕振りはせかせかと小さかったり、足はちょこちょこ歩きなのに、腕振りはのびのびしていたり、ということはありません。

上半身と下半身の動きは連動するのです。

CamScannerでスキャン

試しに、両腕を体の横にぴったりとつけたまま、大股で歩いてみてください。とても歩きにくいはずです。

逆も同じで、大きく腕を振りながら小股で歩くのは不自然です。

足が大きく動けば、その反動で腕も大きく振られ、自然とのびのびした歩きになります。

体の一部分、ふくらはぎだけが使われすぎて太くなったり、腹筋はほとんど使われていなかったりという状態にはなりません。

歩きがそのまま運動にもなるとは、こういうことなのです。

のびのびした歩きは美と健康を呼ぶ

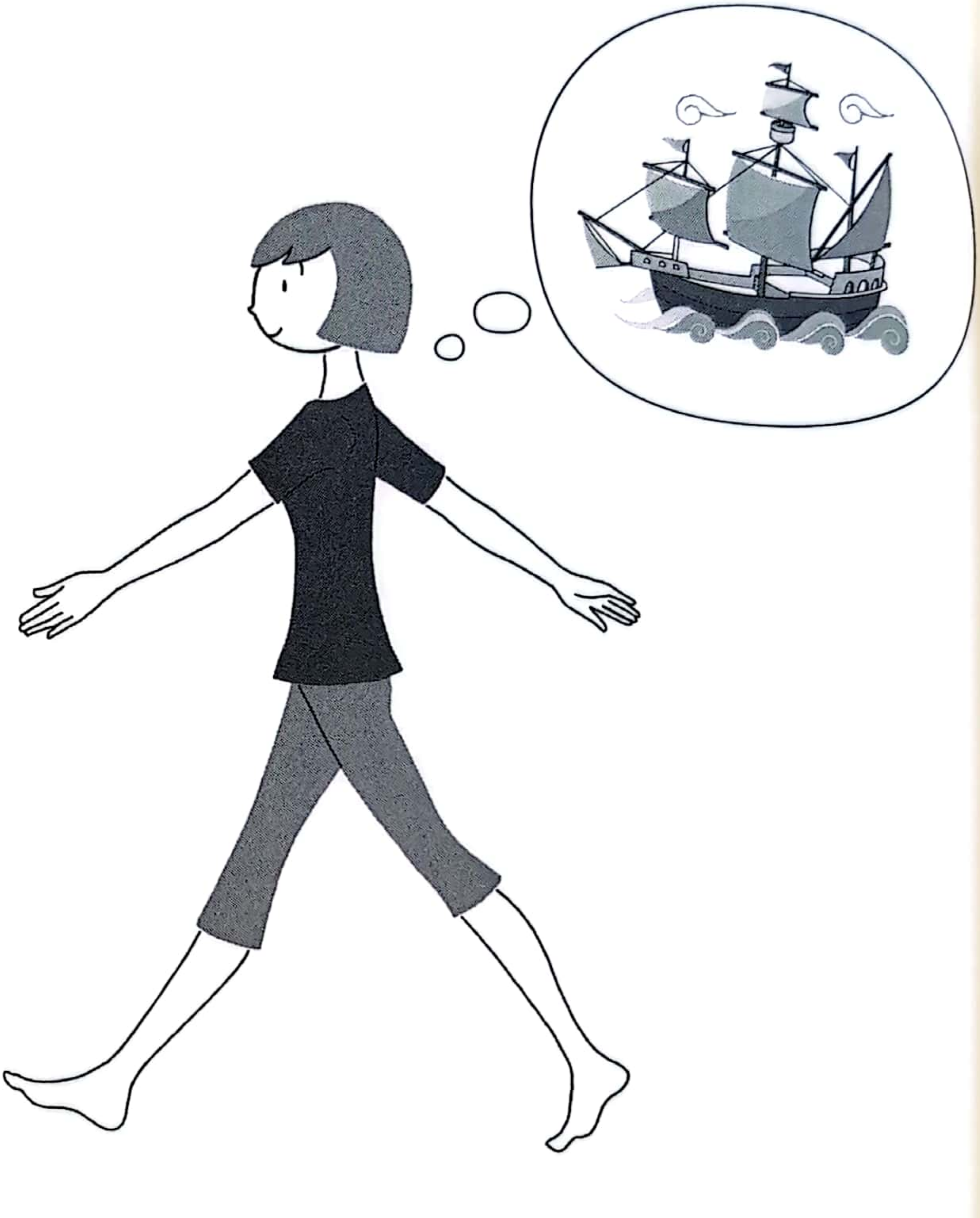
歩きを含め、美しい動きのできる人は、美しいプロポーションを保っています。

人間の体を帆船（はんせん）にたとえると、背骨はマスト（帆（ほ）を張るための支柱）です。まっすぐ、それでいて風を受けてもポッキリ折れたりせず、しなやかに立っていることが必要です。

マストを立たせるためには、ロープを周囲にピーンと何本も張ります。そのロープが腹筋群や大腰筋（だいようきん）、前鋸筋（ぜんきょきん）など、体幹の筋肉にあたります。

CamScannerでスキャン

のびのびした歩き方は帆船のイメージ



CamScannerでスキャン

帆に風を受けたマストが右に左にしなるたび、周囲のロープは引っ張られたりゆるんだりして、バランスをとりながらマストを支えます。

美しい動きのできる人も同じです。

マストである背骨の周囲に張られた何本ものロープ＝体幹の筋肉が日常動作に合わせ、ある部分は引っ張られ、ある部分はゆるむ。

その全体としての協調が、筋肉や関節、内臓、体のパーツすべての連動した全身運動となり、それぞれのパーツを収まるべき場所に誘導します。

こうした運動が、性能的にも、プロポーション的にも、バランスよく体を鍛えるのです。

それに対して、ぽっこりお腹を解消しようと、日常的にお腹だけを引っ込めておこうとするのは、ロープのどれか1本だけでマストを支えるようなもの。

効果がないどころか、前に丸まりすぎてねこ背になったりして、見た目の美しさを損ないます。

のびのびした歩きは、見た目にも気持ちよく、美しいものです。

軸である背骨がしなやかにまっすぐ立っていて、体には無理な力は入っていません。歩

くたびに上半身と下半身の必要な部分の筋肉が伸び縮みし、体を前に運びます。

間違った歩き方は内臓にも悪影響

ウォーキングは、手軽な運動として、健康法、ダイエット法として、これまでさまざまなメディアで紹介されつづけています。その効果については今回、この本であらためてお話しするまでもありません。

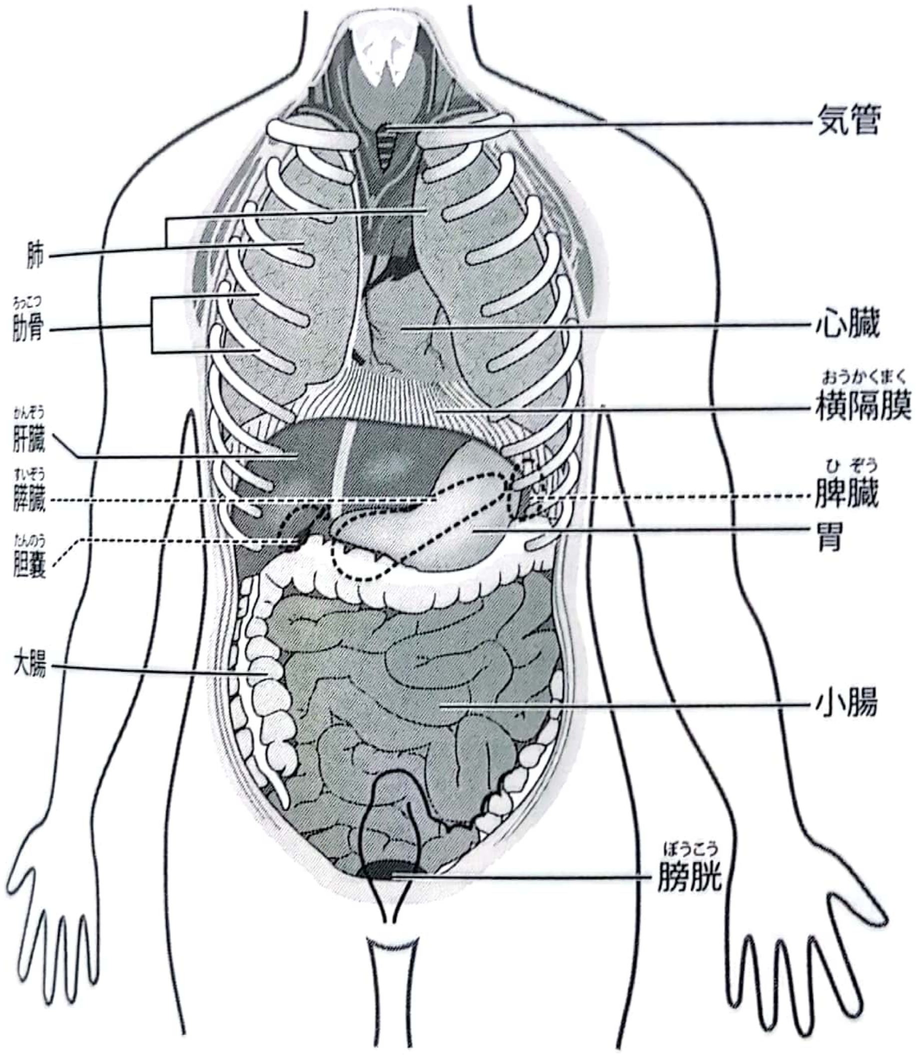
新たに注目していただきたいのは、ダメな歩き方、全身が連動しない歩き方が、いかに**現代人の内臓に悪影響を及ぼしているかです。**

逆に、筋肉、関節（骨格）、内臓のすべてが連動した動作ができれば、健康な体を維持できます。

筋肉や関節がうまく連動できていないところがあれば、「肩こり」のように、その部分の筋肉が硬くなり、まわりの関節も動きが悪くなります。

その筋肉や骨格に包まれている内臓は、当然、動きの悪い筋肉、骨格から圧迫を受け、

内臓の位置



CamScannerでスキャン

はたらきが弱まってしまいます。

内臓はそれを入れる器（うつわ）（筋肉や骨格）ごと、日々微妙に動いているのが理想です。内臓の器が固まると、内臓も動かなくなり、こっていくからです。歩き方が悪いと、内臓の位置も固定されてしまいます。

一説には、寝返りというのは内臓の位置を夜のあいだに補正しているともいわれます。たとえば肝臓（かんぞう）。上体の右側に位置していることから、右の肋骨（ろっこつ）や腹筋の上部、さらには横隔膜（おうかくまく）などに包まれています。

したがって、体幹の、とくに右側の動きが悪いと、肝臓は圧迫を受けて動きを制限され、はたらきが低下してしまうのです。

体によくない歩き方１　「ねこパンチ歩き」

ここからは、実際によく見かける、体によくない歩き方の具体例を分類していきます。

ふだん自分の歩き方を意識することはあまりないでしょうが、日々の歩き方は自分の健康に予想以上に関わっています。

CamScannerでスキャン

体によくない歩き方は、大きく4つに分けることができます。

「ねこパンチ歩き」「ねこキック歩き」「コンパス歩き」「オラオラ歩き」

いずれも私が名づけた名前ですが、日常的によく目にする歩き方です。ひとつずつ解説していきましょう。

まずは「ねこパンチ歩き」です。

つま先の小指側で地面をひっかくようにして歩くため、ねこがじゃれるときの「ねこパンチ」のように見えます。

内股でO脚傾向の女性によく見られる歩き方ですが、X脚の場合もあります。X脚では膝を内側に入れて歩く歩き方になります。

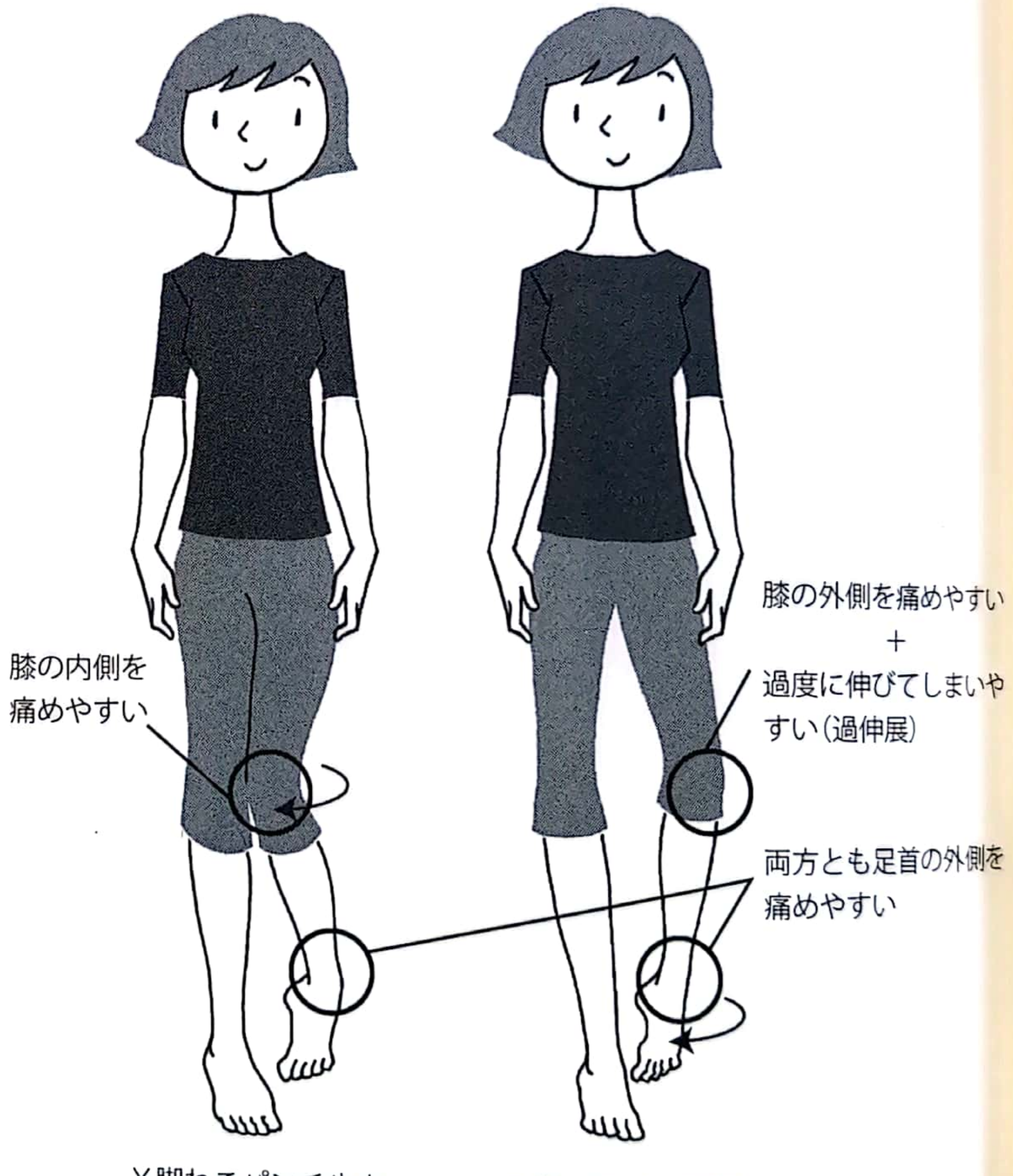
両方とも地面をひっかく動きではおもに小指側を使うため、つねに足首をひねった状態になりやすく、足首の外側を捻挫しやすい歩き方です。足首を使いすぎているともいえます。

また、親指がしっかり地面に接触しないため、巻き爪の原因にもなります。

足の指には、体重を支えたり、歩くときの力を地面に伝えたりする役目があるのですが、

CamScannerでスキャン

ねこパンチ歩き



X脚ねこパンチ歩き　　O脚ねこパンチ歩き

CamScannerでスキャン

「ねじパンチ歩き」の親指の爪には、その役目が回ってこないため、ほどよい圧力がかからず爪が浮いてくるのです。

さらに、両方とも膝を痛めやすい歩き方です。

膝への体重のかかり方により、「O脚ねじパンチ歩き」では膝の外側を、「X脚ねじパンチ歩き」では内側を痛めやすいのです。

加えて「O脚ねじパンチ歩き」では、本来の膝関節の動く範囲以上に膝を伸ばしてしまう「過伸展」となるため、より膝を痛めやすいといえます。

膝をできるだけ伸ばして体を押し出そうとしているのです。

自分の膝が過伸展かどうかを見分けるには、仰向けでだれかにつま先を持ち上げてもらってください。足全体が持ち上がらず、膝から下だけが持ち上がってしまう人は、膝が過伸展になっています。

体によくない歩き方２「ねじキック歩き」

いわゆる内股歩きです。ひざ頭がこすれあうとき、前足で「ねじパンチ」した後、後足で

「ねこキック」を繰り出しますが、その動きに似ています。

「ねこパンチ歩き」では地面をひっかくときに、おもに小指側を使うのに対して、「ねこキック歩き」では親指側を使って蹴ります。

足裏にできているマメを見てみると、自分が「ねこパンチ歩き」と「ねこキック歩き」のどちらのタイプなのか、よくわかります。

親指や人指し指のつけ根のふくらんだ部分（母指球）のあたりにできていれば「ねこキック」、小指側のふくらんだ部分（小指球）であれば「ねこパンチ」です。

マメができていない人は、体によい歩き方に近いといえるでしょう。

「ねこキック歩き」は、**X脚傾向の女性によく見られる歩き方です。**O脚傾向の人がこの歩き方をすると、後述の「オラオラ歩き」になります。

「ねこパンチ歩き」同様、「ねこキック」も足首をおもに使って前進するところは似ていますが、その動きが逆になります。

「ねこパンチ歩き」では足首を、地面をひっかく方向（底屈方向）に使いすぎますが、「ねこキック歩き」では、地面を親指のつけ根で蹴るために足指を反らせ、足首を曲げる方向（背屈方向）へ使いすぎています。

ねこキック歩き

CamScannerでスキャン

使いすぎた親指のつけ根がなりやすいのは「外反母趾」。親指にばかり力がかかるため、足裏のアーチがつぶれて、外反母趾になりやすいのです。

また、ふくらはぎの外側の筋肉ばかりを使うため、ふくらはぎが太くなります。さほどはそうでもないのに、ふくらはぎだけがずんぐりした脚では、見た目にマイナスです。

ふくらはぎの筋肉と親指のつけ根ばかりを使わずに、脚全体を使って地面を押せるように足先、かかと、ふくらはぎがよいバランスで鍛えられれば、すらっとした美脚が手に入るだけでなく、外反母趾も防げるのです。

体によくない歩き方3「コンパス歩き」

「ねこパンチ歩き」「ねこキック歩き」では、膝と足首を動かしすぎていましたが、「コンパス歩き」は、足首をあまり動かしません。さらには、膝と股関節の動きが少なく、脚が棒のようになって歩いています。

まるで、文房具のコンパスが歩いているように見えます。

足首、膝、股関節の動きが少ないぶん、背骨の腰椎（○ページの図参照）で骨盤を振

り回すように動かして補っているのです。

「コンパス歩き」は腰椎を軸に骨盤を振り回すように歩くため、腰椎が使われすぎ、金属疲労のように傷んでしまいます。

腰椎で骨盤を振り回すためには、つねに腰に力を入れていなければならず、腰椎が反ります（反り腰）。椎間板（ついかんばん）ヘルニアからの腰痛や坐骨（ざこつ）神経痛が起こりやすい歩き方といえるでしょう。

お尻は一見するとヒップアップしているようなのですが、これは腰椎が反ったために、出っ尻になっているだけです。

本来なら、骨盤が起きた（＝前傾。57ページ図参照）結果のヒップアップでなければなりませんが、出っ尻は後傾した骨盤を腰椎で無理に引き上げている状態です。

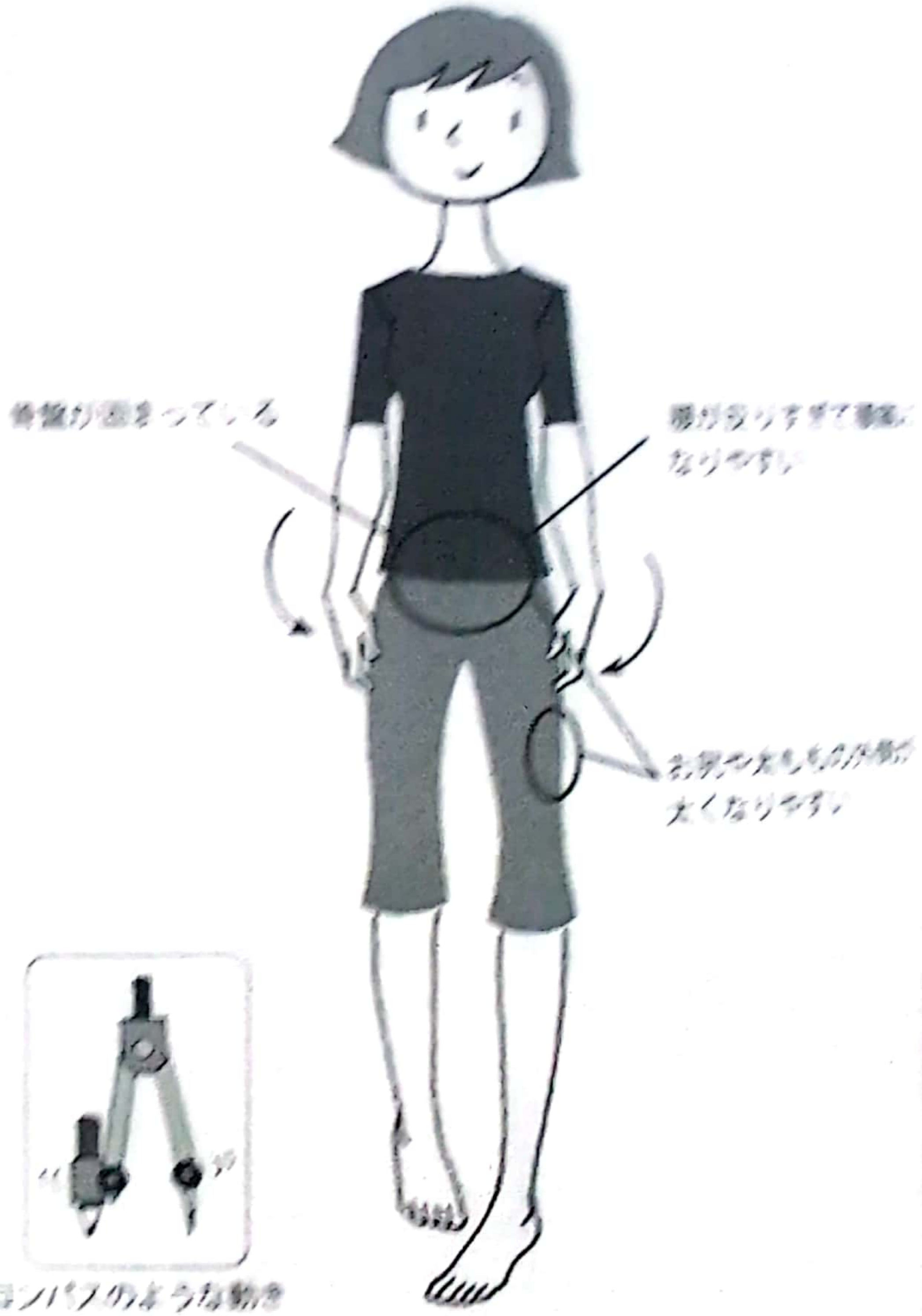
腰椎で振り回しやすいように、骨盤全体を固めていますから、振り回されてはいるものの、じつは骨盤内の動きはとても少ないのです。

骨盤内臓器の血流が悪くなり、生理痛や不妊症につながります。

骨盤内の血流をよくするためには、骨盤自体を振り回してシェイクしてもダメ。

CamScannerでスキャン

コンパス歩き



コンパスのような動き

股関節をのびのびと動かして、股関節の補助の筋肉である大腿筋や腸腰筋をよくはたらかせ、しなやかに保たなければなりません。

また、「コンパス歩き」で体重を支える部分、お尻や太ももの外側が太くなってしまうことも、美容面からはマイナスです。

背骨全体が上に伸びた結果として、骨盤は自然に前傾してきます。

体によくない歩き方4　オラオラ歩き

「ねこパンチ歩き」「ねこキック歩き」では足首と膝、「コンパス歩き」では股関節を使いすぎていましたが、いずれも女性に多い歩き方です。

「オラオラ歩き」は股関節を使いすぎるもので、男性に多い歩き方です。

街の不良少年などが「オラオラー　どけどけー」とすごむときに、肩を左右に振ってのしのしと歩く [illegible] イメージに近いので、「オラオラ歩き」としました。

[illegible]、股関節の周りの筋肉で身体を [illegible]

[illegible]

オラオラ歩き

CamScannerでスキャン

「コンパス歩き」とは逆に、腰椎や骨盤の動きが少ないために、そのぶんを股関節で補っているのです。

言い方を変えると、股関節が動きすぎるのです。動きすぎる股関節を支えるために、腰椎から骨盤にかけて、鉄板のようにガッチリ固めたまま日常を過ごしているうちに、徐々に腰を痛めてしまう、「鉄板型腰痛」になりやすいのかもしれません。

美容面からみると、ガニ股になりやすい歩き方です。

通常のO脚はつま先や膝が内側に向きますが、ガニ股は、膝やつま先が外を向くタイプのO脚ともいえます。

腰椎が反る「コンパス歩き」とは逆に、腰椎は丸まり、骨盤は後傾していますから、年齢よりも年をとって見えやすい歩き方です。

股関節前を伸ばすと骨盤がととのう

4つの歩き方について、使いすぎている部分に注目して説明してきました。

逆に使えていない部分もあります。

４つの歩き方に共通して使えていない部分、それは股関節の前側の筋肉です。ここを伸ばせていないのです。

いい換えれば、股関節の前を伸ばさなくてすむ歩き方が４種類あるともいえます。

「オラオラ歩き」は股関節を使いすぎているとお話ししましたが、使い方が違います。

「オラオラ歩き」は股関節の前側を縮めてばかりで、伸ばしていません。

股関節前を伸ばすかわりに足首や膝を使えば「ねこパンチ」「ねこキック」に、腰椎をねじれば「コンパス」に、股関節の前を縮める方向に使いすぎれば「オラオラ」になるのです。

全身の筋肉、骨格、内臓すべてが連動した動作ができれば、健康な体を維持できるとお話ししました。

そのカギは「**股関節前を伸ばせるかどうか**」なのです。

骨盤から股関節にかけて、大腰筋、腸骨筋が走っています。股関節前を伸ばすとは、**これらの筋肉を伸ばすこと。**

これらの筋肉がよくはたらけば、股関節がやわらかく大きく動いて伸び、骨盤内もやわ

らかくフワフワになるのです。

股関節前を伸ばさない、縮んだままの歩き方が、骨盤を起こす（＝前傾させる）邪魔をし、背骨のS字カーブを乱して、健康に悪影響を与えます。

おもな病気や症状との関連を見てみましょう。

男性と女性とで大きく異なる影響としては、骨盤内臓器への負担があげられます。

女性には骨盤内に子宮や卵巣があります。男性は、生殖器が骨盤の外に出ているため、女性よりも影響は少ないようです。

ただし、高齢男性に多い前立腺の不調には、やはり股関節前をのびのびと、長年正しく使えてきたかどうかが重要なポイントになってきます。

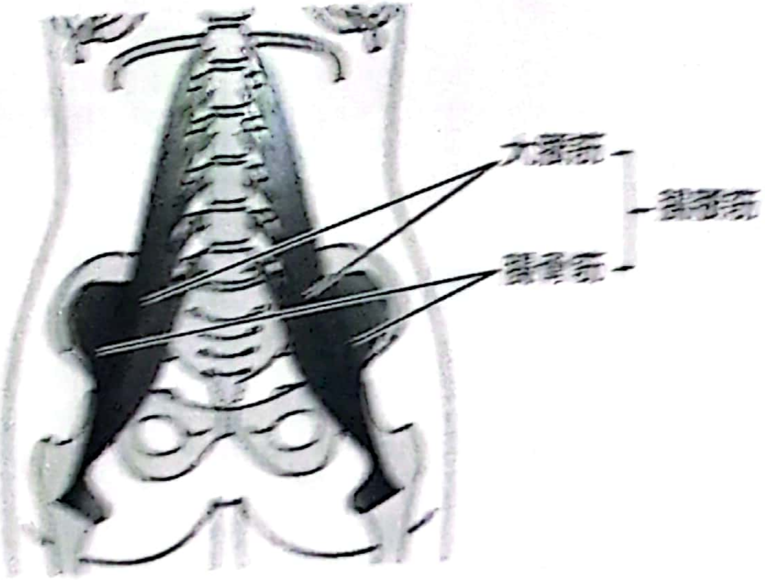
さて、女性は小さいころから、椅子に座るときなどは膝を閉じるように、といわれてきた人が多いと思います。

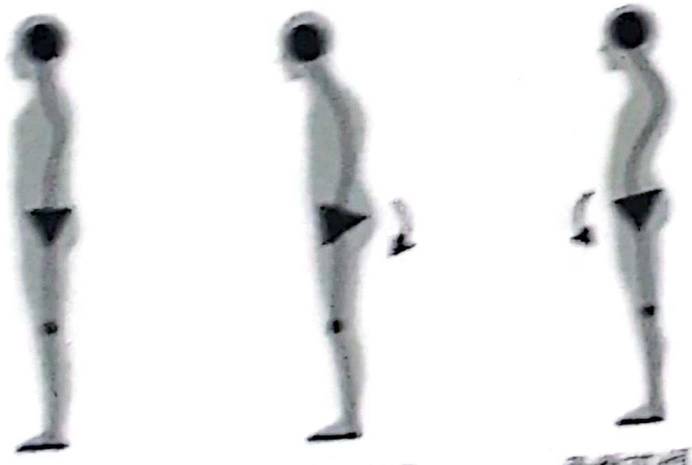
電車内など、マナーとして必要な場でのみ膝を閉じて座ればいいのですが、歩くときまで膝を閉じ、内股でちょこちょこ歩いている女性を多く見かけます。

よく「骨盤が開く、閉じる（＝縮まる）」についての話題がテレビや雑誌にとり上げられます。

CamScannerでスキャン

股関節前の筋肉と骨盤の動き





CamScannerでスキャン

たいていの場合は開いた骨盤が悪者扱いになり、「骨盤を閉じるエクササイズ」などの話につながっていきます。

でも、内股なら骨盤が閉じているからよいことなのでしょうか?

本当は、閉じすぎず開きすぎず、その人にとって「ほどよく締まった状態」がいちばんよいのです。

考えてみれば当たり前ですね。閉じすぎて子宮・卵巣を圧迫するのもよくないし、開きすぎて骨盤底筋（骨盤の下部にあって内臓を支える筋肉群）がゆるみ、尿漏れなどになっても困ります。

内股の習慣は、必要以上に骨盤の締まりをつくり、子宮・卵巣の血流を悪くしてはたらきを低下させ、生理痛や子宮筋腫、卵巣嚢腫、不妊症などのベースになります。

4つの歩き方でいえば、「ねこパンチ」「ねこキック」「コンパス歩き」の3つが、骨盤の締まりすぎをもたらします。

骨盤をほどよく締まった状態にするためには、股関節前を伸ばす歩き方が必要です。

股関節前が伸びたり縮んだりして大きな動作で使われると、骨盤内もつねに伸び縮みします。

この伸び縮みが、自動的に子宮・卵巣のマッサージにもなるのです。

間違った歩き方は美も損なう

全身の筋肉、骨格、内臓すべてが連動した動作が健康な体をつくります。健康だけでなく、美容のためにも、連動は大切。一部分を鍛える筋トレのような歩き方をしていませんか？

復習になりますが、たとえば「ねこパンチ歩き」や「ねこキック歩き」では、つま先で地面を蹴って歩きます。

そのときにおもに使われる筋肉はふくらはぎ。

ふくらはぎの筋肉を使って、つま先で地面をガンガン蹴って前に進むということは、ふくらはぎを筋トレしていることと同じです。

ふくらはぎだけに負荷をかける筋トレですから、膝から下の太い脚ができあがるのです。

ふくらはぎのかわりに、お尻の横あたりの筋肉を使って、腰を振り回すようにして前に進む「コンパス歩き」の人には、横に広がった大きなお尻ができあがります。

足を前に送り出すときに、ももの前の筋肉でどっこらしょと持ち上げる「オラオラ歩き」では、太ももがどんどん太くなります。

腕を曲げて振ると肩がごつくなる

整体院に来る女性の方で、妙に肩まわりのがっしりしている方がいます。

「運動不足解消に」とはじめたウォーキングでの、間違った腕振りが、肩の筋トレになってしまっている場合が多いようです。

新聞・雑誌の健康記事には、ウォーキングのポイントとして「腕は軽く曲げ、力強く前後に振る」などと書いてあります。

街なかでも、ひじを90度に曲げ、肩から腕を大きく振りながら、大股でガシガシと力強く歩いている女性をよく見かけます。

いかにもエクササイズ感のある歩き方で、運動をやった感はあるでしょう。

でも、そのまま実行していると、腕を覆う形についている三角筋などを太く鍛えてしまい、歩けば歩くほどごつい肩に鍛え上げられてしまうのです。

正しく歩けば自律神経のバランスがとれる

人は緊張すると肩が力(りき)みやすくなっています。

さまざまなストレス、たとえば対人関係で緊張しやすい人は、仕事中に人と会っているとき、知らず知らずのうちに肩を力ませています。嫌な上司などがいれば、なおさらです。そんな人は、異動で部署が変わったり、退職したりすると、とたんに、なだらかでやわらかい肩の筋肉に戻っていくのです。

スポーツ選手が試合前に、肩を含め全身をぶらぶら揺すったり回したりしている姿を見かけたことがあるでしょう。

対戦前の緊張で、体のしくみとして両肩がすぼまっていくのを、意識的にふりほどいているのです。

これはスポーツ選手だけでなく、普通の人も意識したい心がけ。

体をしょっちゅう揺らしたり伸ばしたりしてゆるめておくことは、自律神経のバランスをとることになるからです。

体は自律神経の状態によって、姿勢が無意識に変わります。
肩の力みは、多くの場合、交感神経の緊張状態を表します。
また、立った姿勢で左足に体重がかかる、いわゆる「左重心」の状態は、仕事や試合に集中しているときの戦闘モードともいえ、交感神経のはたらきが盛んな場合に起こりやすいのです。
逆に副交感神経のはたらきが盛んな場合は右重心になります。

- 左足重心の立ち方＝交感神経優位
- 右足重心の立ち方＝副交感神経優位

そのほかにも、全身にある筋肉のうち、関節を伸ばす作用のある「伸筋」には交感神経の反応が、関節を曲げる「屈筋」には副交感神経の反応があらわれやすい、という性質があります。

日常的なストレスに耐えるうちに固まってしまった体を、そのままにしていると、どうしても、いちばん使いやすいところだけを使う偏った歩き方になります。

街をゆく人を眺めていても、先にあげた4つの体によくない歩き方のうちのどれか、もしくはそれらの組み合わせ（左足は「ねこパンチ」、右足は「ねこキック」など）で、偏った歩き方をしている人は結構多く見られます。

そうした偏った歩き方で体の外側を固めつづけていると、見た目が美しくないのはもちろん、体の内側では自律神経のバランスが偏り、内臓のはたらきも徐々に落ちてしまいます。

逆に、正しい歩き方を身につければ、つねに自律神経のバランスをとることにつながり、見た目も美しく、内臓も健康に保たれるのです。

歩く前には股関節前のストレッチ

正しい歩き方のためには、まず「よい姿勢」が必要です。

よい姿勢とは背骨の生理的彎曲がある正しい姿勢。正しいS字カーブをつくるためには、

・骨盤を起こすこと

＝

・骨盤を起こす邪魔をしないために、股関節前をやわらかくしておくこと

＝

・日常生活のなかで、つねに股関節前を伸ばして歩くこと

このようにつながってくるのです。

背骨の正しいS字カーブをつくるために必要なポイントはいくつかあり、股関節をはじめ、肩甲骨や肋骨、脊柱それぞれのエクササイズもあります。

ただし、最初からそれを全部こなそうとしても、たいていの場合、面倒くさくなってつづきません。

あるいは、それらが載っている本をひと通り読んで、知識欲が満足したあとは、何もせずに本棚にしまってしまうとか。

それよりもまず、通勤、通学で歩き出す前に2〜3回、股関節前をストレッチして「伸

ばす」意識を高めてください。

股関節前ストレッチのやり方

・背筋の力を抜いて、上体は自然な形に（腰を反らさない）
・股関節前の筋肉（大腰筋、腸骨筋）を上下（頭と足方向）にグーッと伸ばすようなイメージ（はずみをつけてグッグッと伸ばさない）
・足首の曲がりを意識する
※無理して股関節前を伸ばそうとするのではなく、両足首にクッと力を入れて曲げると、股関節が自然とストレッチされる。

出かける前、玄関先でほんの2～3回、でＯＫです。
いつも使われていない股関節前の部分に刺激を与えて意識づけをし、その状態で歩き出すだけで歩き方が変わります。股関節の可動域が広がるのです。
そして、歩きが運動に変化していきます。全身の運動性が高まり、背骨のS字カーブが正しくなる歩き方ができるようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

意識づけとは、神経の切り替えです。いつも間違って使っていた筋肉への命令をオフにして、使うべき筋肉（ここでは股関節前の筋肉）への命令がオンになるよう、神経の伝達路を切り替えるのです。

この股関節前ストレッチは、肝臓ストレッチともいえます。胃腸ストレッチでもあるでしょう。さらには脳ストレッチでもあり……。

くり返しになりますが、すべては連動だからです。

右の股関節前の伸びが悪ければ、歩いているときに、体幹の動きにも左右差ができます。体幹の右側の動きが悪いとすれば肝臓に、左側なら心臓に影響を与えます。

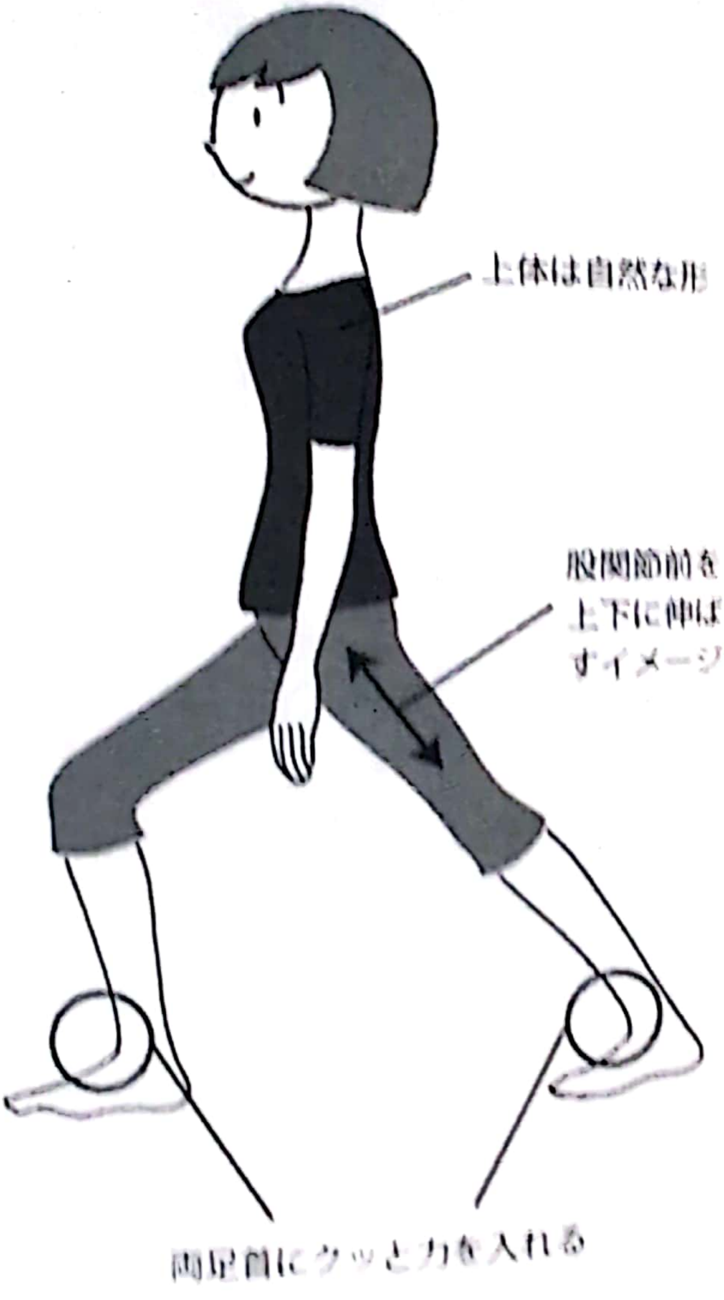
全体が硬ければ胃腸も動きが悪くなり、首肩も突っ張ってしまいますから、ストレートネック（頸椎の自然なカーブがなくなり、まっすぐに近い状態になっている首）の原因にもなり、脳をしなやかに支えていることができず、脳疲労にもつながります。

このようにして、すべての内臓に影響が及ぶのです。

都内の有名な歯科外来のクリニックには、全国から患者が殺到しているそうです。ほかにもうつ、甲状腺疾患、生理痛、PMS（月経前症候群）、不妊症、さらには腰痛から花粉

CamScannerでスキャン

股関節前ストレッチ



悪いストレッチ

性まで、これらすべてに、ふだんの歩き方が大きく関わっているとしたらどうでしょう。
歩き出す前のストレッチを2～3回、わずか10秒の歩き方改善をするだけで、高額な医療費を払わなくてすむとしたら、これほどお得なことはありません。

内臓を元気にする「5分間内臓ウォーキング」

では、内臓疲労をとり、元気にする「内臓ウォーキング」を説明しましょう。

5分間内臓ウォーキングの歩き方

・上体は自然に伸ばしてのびのびと歩く（力強く歩こうとしない）
・後ろ大股（おおまた）に歩いて股関節前の伸びを意識する（つま先で地面を蹴って歩かない）
・腕は伸ばして自然に振られる（ひじを曲げて腕を振ろうとしない）

この3点だけを覚えていただければOKです。簡単ですね。
自宅から駅までの往復、駅から職場・学校までの往復、買い物、昼食などを考えると、

CamScannerでスキャン

1回5〜10分間程度のウォーキングを1日に5〜6回はおこなっていることになります。

5分間の内臓ウォーキングをつづけることで、日常の歩きが運動になり、体が自然と変わってきます。

歩き方をもう少し具体的に見てみましょう。

70〜71ページのイラストは、ウォーキングの一連の動きを分解したものです。このときの体と筋肉の動きは次のとおりです。

1（左足から踏み出したとして）宙にあった右足が着地すると同時に、右足もも裏の筋肉群（ハムストリング）が瞬間的に伸びて、右膝が軽く曲がる。

2右足のハムストリングが、伸張反射（後述）で瞬間的に縮み、それによって、右足が伸びる。

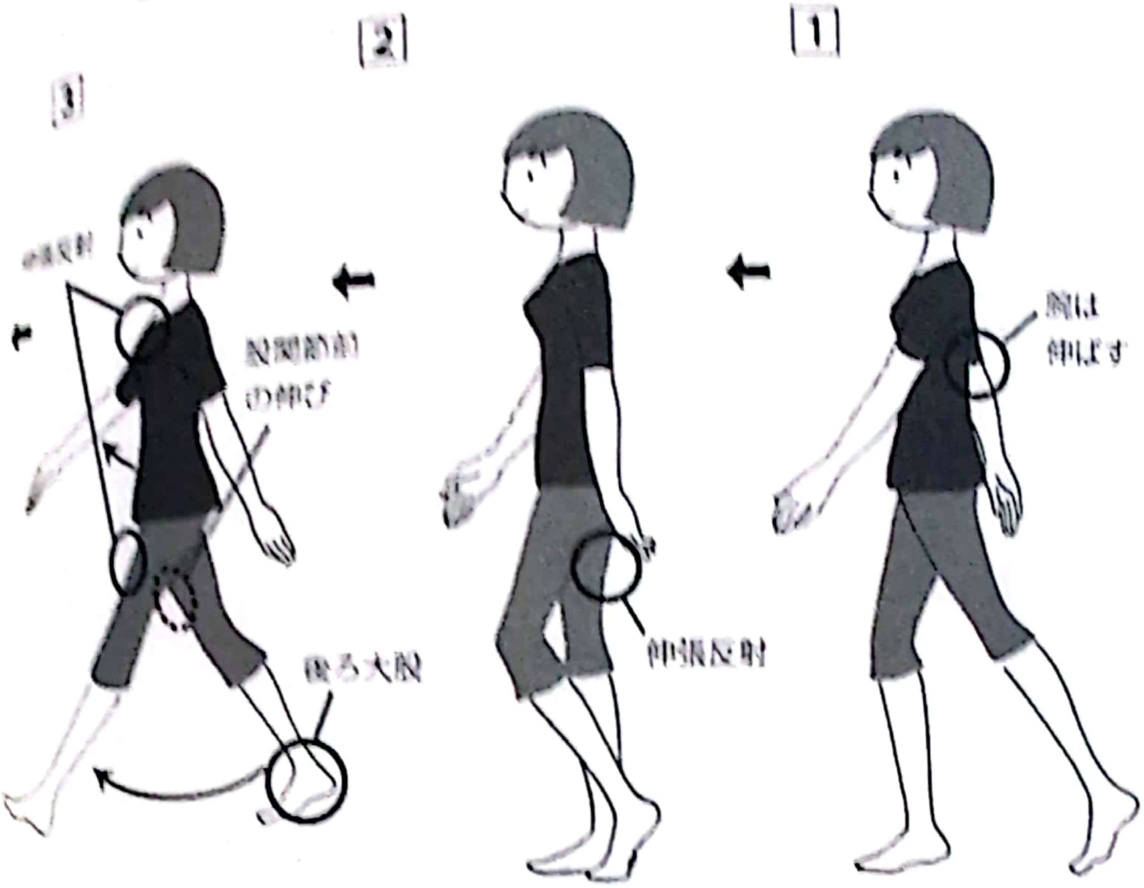
3後ろにあった右腕と左足が、上半身（右前鋸筋）と下半身（左大腰筋）の伸張反射によって、前方へ振り出される。

4左足が着地すると同時に、左足のハムストリングが瞬間的に伸び、左膝が軽く曲がる。

5左足のハムストリングが伸張反射で瞬間的に縮み、それによって左足が伸びる。

CamScannerでスキャン

のびのびと歩く内臓ウォーキング



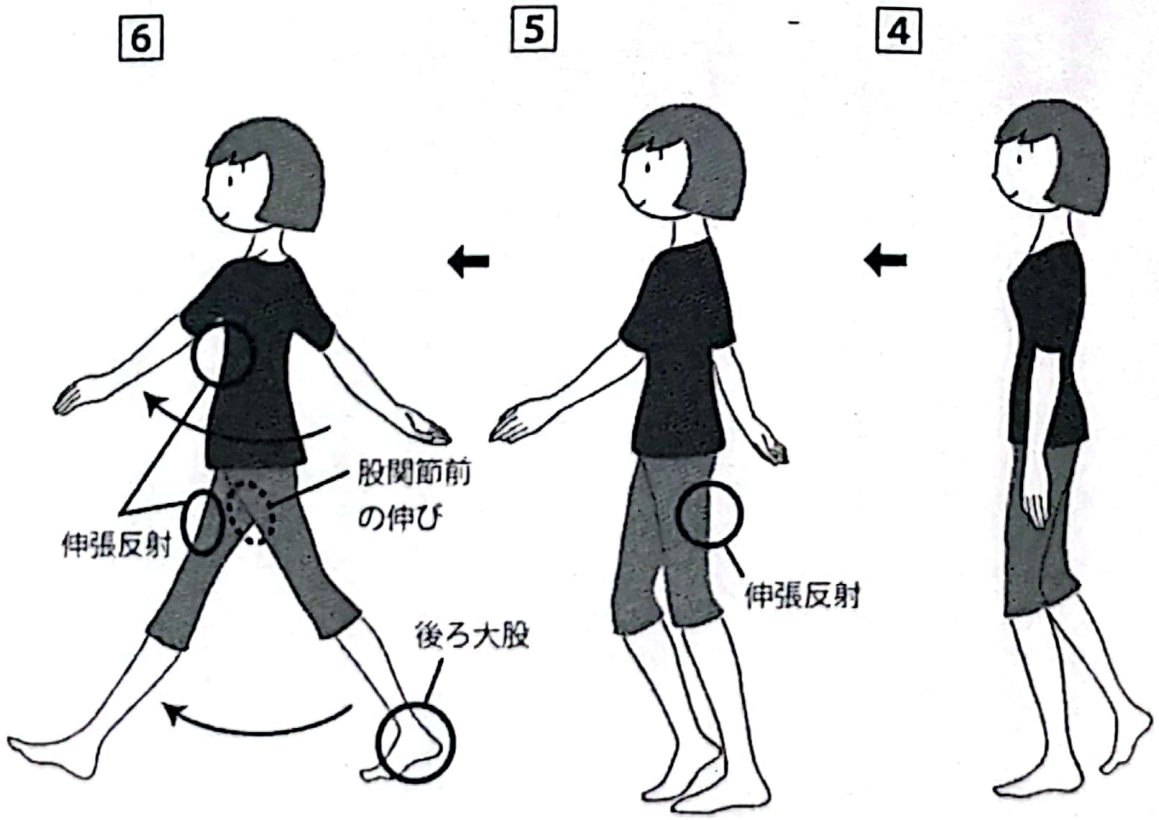
1 右足の着地と同時に、右足もも裏の筋肉群（ハムストリング）が瞬間的に伸びて、右膝が軽く曲がる。

・胸は伸ばす

2 右足のハムストリングが、伸張反射で瞬間的に縮み、右足が伸びる。

3 右胸と左足が、上半身と下半身の伸張反射によって、前方へ振り出される。

・後ろ大股と股関節前の伸びを意識



左足が着地すると同時に、左足のハムストリングが瞬間的に伸び、左膝が軽く曲がる。

左足のハムストリングが**伸張反射**で瞬間的に縮み、それによって左足が伸びる。

左腕と右足が、上半身と下半身の**伸張反射**によって、前方へ振り出される（以下くり返し）。

・**後ろ大股と股関節前の伸びを意識**

[6]後ろにあった左腕と右足が、上半身（今度は左前鋸筋）と下半身（今度は右大腰筋）の伸張反射によって、前方へ振り出される（以下くり返し）。

いかがでしょう。股関節前を伸ばし、上半身と下半身を連動させて、のびのびと歩いているのが伝わると思います。内臓ウォーキングは体のゆがみや内臓疲労をとるのにとても効果的です。

内臓ウォーキングのポイントをもう少し細かく解説しましょう。

歩き方ポイント1　後ろ大股に歩く

内臓ウォーキングで、まず注目すべきは足首。足首が曲がらないと股関節前が伸びないのです。

図でいうと[3]の右足首、[6]の左足首です。[3]のほうで説明します。[3]のとき後ろ足の右足はまだ地面に残っていて、よく伸びています。右股関節前（右大腰筋）も最大限に伸ばされている状態です。

つまり、後ろ足の裏が地面に長く残っていればいるほど、股関節前の伸びている時間も長くなるのです。

せっかく股関節前が伸びている最中、足裏を早々と地面から離してしまったら、それ以上伸ばすことができません。そのためにも足首がよく曲がる柔軟性が必要なのです。

「後ろ足の裏を地面に残す」＝「後ろ大股に歩く」といい換えることもできます。足を前に大きく出して大股になるのではなく、後ろの足をなるべく長く地面に残すことで大股になる。実際に歩くときは「後ろ大股」をイメージするとわかりやすいでしょう。

さらにいえば、後ろ大股に伸びた足と足首は、「股関節前ストレッチ」の後ろ足と同じ形になっているのですね。

そして、股関節前が伸びながら体が前方に送られていくと、やがて後ろ足が地面を離れます。そのときに、最大限に伸びた股関節前の大腰筋の反動（伸張反射）により、軸足は前にビュンッと振り出されることになります。

気をつけたいのは、足首を曲げるときは足指に力を入れないことです。足指に力を入れてしまう曲げ方で歩くと、つま先で地面を蹴ってしまうからです。

CamScannerでスキャン

試しに足を伸ばして座り、両方の足首を同時に、体のほうに曲げてみてください。足指も一緒に反り返ってしまいませんか？

もしそうなる人は、もう一度、足指に力を入れずに、ゆっくりと足首だけを曲げてみてください。

できましたか？　やっぱり足指がいうことをきかず、反ってしまうでしょうか。

では今度は、つま先はまっすぐ前に向けたまま、和式トイレにしゃがむ形でしゃがんでみてください。俗に「うんこ座り」と呼ばれるしゃがみ方です。

できない人、できてもかかとが上がる人は、まず足首が硬いといえます。

かかとをつけたままできる人も、先ほどの足指が反る人、反らない人、両方のタイプに分かれます。反らないほうがいいのです。

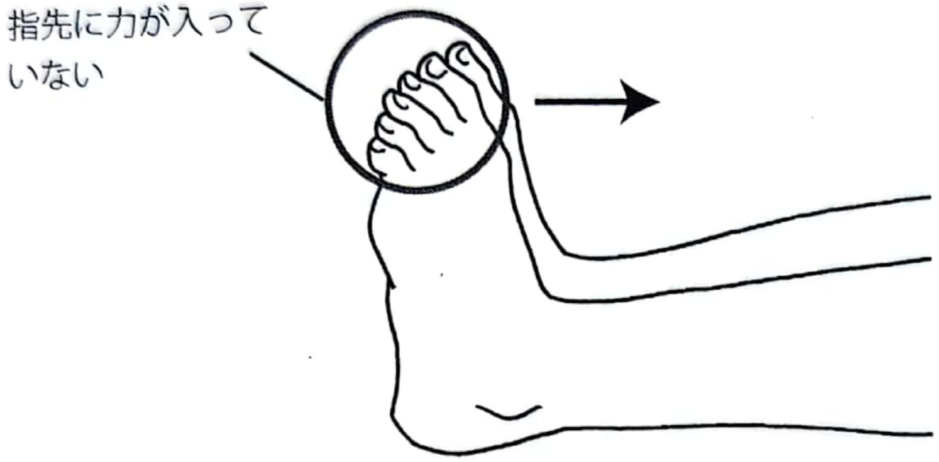
「足首がやわらかければ、どちらでもよいのでは？」と思われるかもしれませんが、正しく歩くためにはそれだけでは不十分。

先ほども述べたように、軸足で体を前に送るとき、地面から足裏をできるだけ長いあいだ離さずにいられると、そのぶんだけ股関節が伸びます。

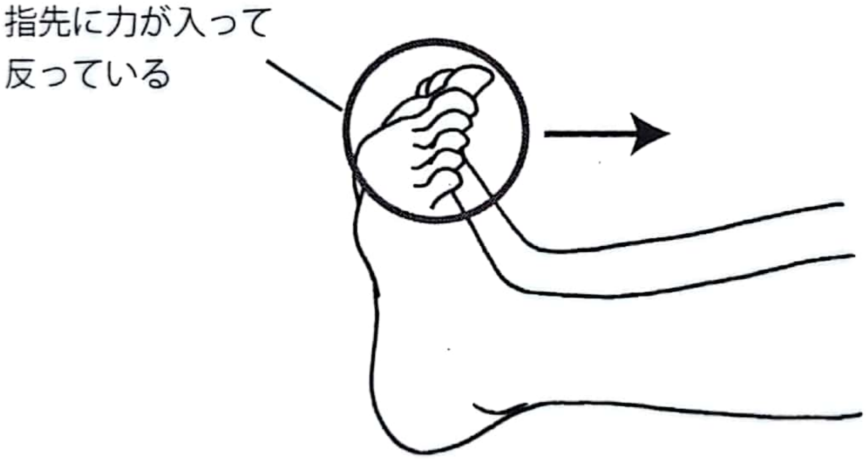
このときの動作を内股ウォーキングの図3-6で見てみると、前に出した足が地面に着く

CamScannerでスキャン

足首のよい曲げ方、悪い曲げ方



よい曲げ方



悪い曲げ方

CamScannerでスキャン

直前、すなわち軸足1本での片足立ちの状態です。
片足立ちですから、きちんと立てないと重心が乗せにくく不安定です。股関節前をグーッと伸ばしたいのに、ヨロッとよろけて、股関節前が伸びないうちに着地してしまいます。
どちらか片方の足だけが重心を支えやすいと、無意識のうちにそちらばかりを使うため、アンバランスな歩き方になってしまいます。

軸足から上体のラインを安定させるためには、土台である足裏をしっかりと、地面に吸いつくように着けておけるかどうかがポイントです。
地面に吸いつく、あるいは地面をつかむ形とは、足指を反らさずに足首を曲げたときにできる、足裏アーチの形です。
75ページの図「よい曲げ方」の足裏にはアーチがあります。左右の足をピタリとくっつけてみると、お椀を伏せたような足裏になります。トイレのつまりを解消する吸盤やスッポン（ラバーカップ）の形のイメージ。
その吸盤のような足裏が地面にしっかり吸いつくことによって、大腰筋が伸びるのです。

CamScannerでスキャン

歩き方ポイント２　伸張反射

ウォーキングの基本となる「伸張反射」について、解説します。

電車でつり革を持ち、立ったまま居眠りをしたことがあるでしょうか。そのとき、膝が「カクン」と折れて体勢を崩しそうになり、ハッと目が覚めた経験をおもちの人もいるでしょう。

あるいは、子どものころ、立っている人の背後にそっと近づいて、相手の膝に自分の膝を突き出して、相手の膝を曲げる「膝カックン」といういたずらをした、されたことのある人もいるでしょう。

膝が「カクン」と落ちたとき、そのまましゃがんで倒れてしまわず、パッと立ち直るために使われる筋肉のしくみが「伸張反射」です。

脊髄(せきずい)反射のひとつで、筋肉は受動的に勢いよく引き伸ばされたときに、自動的に収縮するようになっています。

細かくいうと、膝が曲がるとき、もも裏のハムストリングという筋肉群は伸びています。

膝が伸びるとき、それらの筋肉は縮んでいます。

・膝が曲がる＝ハムストリングは伸びる
・膝が伸びる＝ハムストリングは縮む

電車で膝がカクンと曲がったとき、急に引き伸ばされたハムストリングが伸張反射でパッと縮み、姿勢を立て直しているのです。

急激に引き伸ばされた筋肉が、傷つくことを防ぐため、反射的に縮んで防御している姿でもあります。

この「伸張反射」が正しい歩き方にとってのカギとなります。

伸張反射を利用することによって、歩くとき踏み込んだ足がバネのようにはねて、前に進むことができるのです。

伸張反射を使わない歩き方だと、かわりにつま先で地面を蹴ったり、足をももの筋肉で持ち上げるなどして、体幹を前に進めなければなりません。それはのびのびした歩き方で

CamScannerでスキャン

はないでしょう。

伸張反射をうまく使って歩けば、全身の筋肉がしなやかな動きのなかで連動して鍛えられ、美しいプロポーションを手に入れることもできるのです。

内臓ウォーキングの図1で踏み込んだ右足が曲がるとき、ハムストリングはパッと引き伸ばされます。

図2では伸張反射が起きてハムストリングが縮み、それによって右足が伸びます。

伸張反射は足だけではなく、上半身にも起こります。

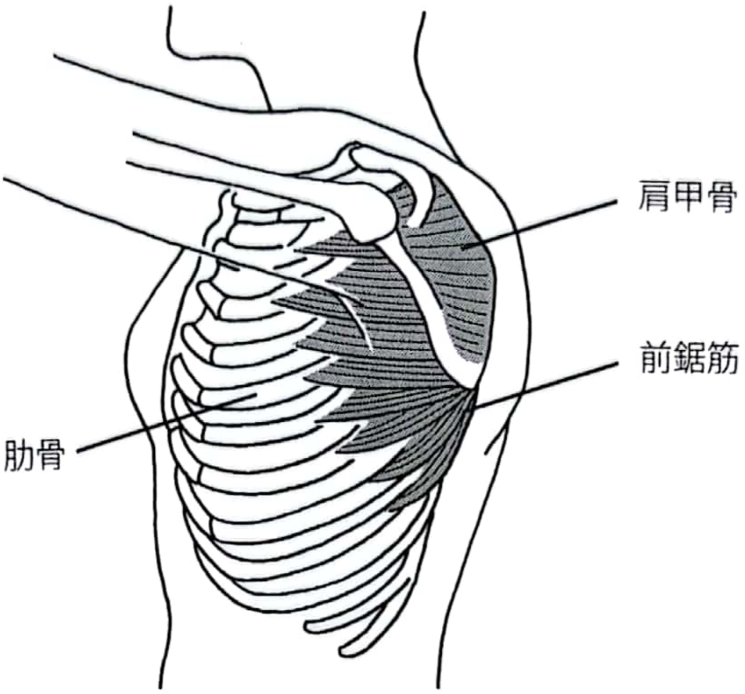
図3は上半身と下半身の両方の伸張反射です。**左足が股関節前（大腰筋）の伸張反射を使ってビュンッと振り出されるように**、右腕の振り出しには「右前鋸筋（ぜんきょきん）」の伸張反射が使われます。

腕と前鋸筋は、肩甲骨（けんこうこつ）を通じて体幹につながっています（次ページ図参照）。

図1の右腕のように、腕が後ろに残され置いてきぼりを食うとき、肩甲骨ごと前鋸筋が引き伸ばされています。ギリギリまで伸ばされると、腕は前鋸筋の伸張反射で前に振り出されます。

CamScannerでスキャン

腕の振りで使う前鋸筋(ぜんきょきん)



「振る」のではありません。腕は自らの重みも使って、振り子のように勢いよく前に「振られる」のです。腕の力は使いません。

この一連の動作のなかで、肩甲骨も大きく動きます。

よく肩甲骨のあいだがこるという人は、この動作ができていないのです。

新聞の健康記事などですすめられる「大股(おおまた)で歩いて、ひじを曲げて腕を大きく振る」歩き方では、肩甲骨を固め、腕だけを、腕の筋力のみでがんばって振ることに。

歩けば歩くほど、肩甲骨まわりの筋肉を固めて使うような鍛え方をされてしまいます。

結果として残るのは、肩甲骨間を含めた

CamScannerでスキャン

「肩こり」。そして「太い二の腕・肩まわり」というわけです。

正しく自然な歩き方とは、筋肉で足を持ち上げたり、つま先で地面を蹴ったり、腕を一生懸命振ったり、と体の一部分を使っておこなう動きではなく、伸張反射による筋肉のしなりやバネを使って体を前進させる動き、ラクで無駄な力のいらない歩き方なのです。

余談ですが、現代人に大きく関わる難問「花粉症」。

体がアレルギー反応を起こしやすくなるのは、胸椎(きょうつい)３番（20ページ図参照。胸椎の上から３番目）のゆがみからです。

花粉症をアレルギーの一種ととらえると、肩甲骨のあいだにある胸椎３番をととのえることが大切なのです。

肩甲骨を固めて生活している現代人は、この胸椎３番も両側からはさまれ、ガチガチに固まりゆがんでいます。

毎日の施術現場で背骨を見ていると、花粉症になる人・ならない人の差は、かなりの部分、ここからきていると感じます。

肩甲骨が大きく動く内臓ウォーキングをつづければ、花粉症にも効果があるはずです。

CamScannerでスキャン

歩き方ポイント3　〝タスキ筋〟の連動

脚全体で前方に押し出された体から置いてきぼりを食った結果、自然に振られる腕。このとき前鋸筋がはたらきます。

体幹が前に行く力と、その場に残ろうとする腕の重さにより、最大限引き伸ばされる前鋸筋。このとき、体幹が弱いと、腕の重さに耐えきれず、フラフラしたり、一緒に後ろに持っていかれてしまいます。

持っていかれないようにするためには、残ろうとする腕側の前鋸筋と、反対側のお腹（いわゆるタスキがけの位置）にある腹斜筋などに、連動してがんばってもらわなくてはなりません。

ここでも「連動」なのです。

肩からお腹にかけてタスキがけしたような斜めのライン上にある筋肉群、上から前鋸筋↓外腹斜筋↓内腹斜筋↓腹横筋が連動してはたらくのです。

以後、これらの連動する筋肉をイメージしやすく〝タスキ筋〟と呼びましょう。解剖学

タスキがけの筋肉が大切

“タスキ筋”を使った投球

CamScannerでスキャン

上は別々の筋肉ですが、機能的にはタスキがけのように連動してはたらくのです。
〝ダスキ筋〟は両肩からX字形に走っています。右肩から左下のお腹へとつながる〝ダスキ筋〟は左股関節前の大腰筋へ、左肩から右下のお腹へとつながる〝ダスキ筋〟は右股関節前の大腰筋へと、さらに連動して体をしなやかに、バネのように伸ばします。

・右肩〜左下の〝ダスキ筋〟＋左股関節前の大腰筋
・左肩〜右下の〝ダスキ筋〟＋右股関節前の大腰筋
の連動が体のバネとなる

スポーツの例でとらえると、〝ダスキ筋〟のはたらきがわかりやすいと思います。
テニスでボールを打ち返すとき、ゴルフのスイング、野球で打つとき・投げるとき、ボクシングのパンチなどなど。
腕を使うとき、肩から先だけを動かす、俗にいう「手打ち」や「手投げ」では、よいプレーはできません。「腰の入った」スイング、バッティング、パンチが必要です。
ピッチングでいえば、前に押し出された体幹から腕が置いてきぼりを食うのを、〝ダスキ筋〟がビーンと支え、そこから伸張反射を使って腕がするどく振り出され、ボールを投

げる。

腕に置いてきぼりを食わせるために、体幹を先行させている状態が「腰の入った」状態なのです。

この〝ダスキ筋〟のはたらきが、ウォーキングにも含まれています。バットを振ったりするわけではありませんから、派手な動きにはなりませんが、体幹、腕の順番で、〝ダスキ筋〟がはたらいているのです。

〝ダスキ筋〟が使われてくると、動きもよくなりますが、美容面にも大きな変化が出てきます。

腹筋運動を相当がんばっているのに、ぽっこりお腹が解消しない人はよく聞いてください。

〝ダスキ筋〟をきちんと使っておかないと、腹筋が6つに割れるほど鍛え上げたとしても、依然としてぽっこりお腹のまま、あるいは6つに割れたぽっこりお腹、なんていうことになりかねないのです。

逆にいえば、〝ダスキ筋〟を使った歩き方をしていれば、日常動作が〝ダスキ筋〟のト

CamScannerでスキャン

レーニングになりますから、腹筋が6つに割れないまでも、見た目にきれいな、くびれのあるウエストになります。

内臓ウォーキングでこりのラインをずらす

脚は股関節前（大腰筋）とハムストリング、腕は〝ダスキ筋〟。それぞれの伸張反射を使う理想の歩き方をお話ししてきました。

上半身と下半身とを連動させると、歩きのなかで体幹にしなりが生まれます。

このしなりが、体幹の中の内臓全体に、つねによい刺激を与えます。その意味で「内臓ウォーキング」なのです。

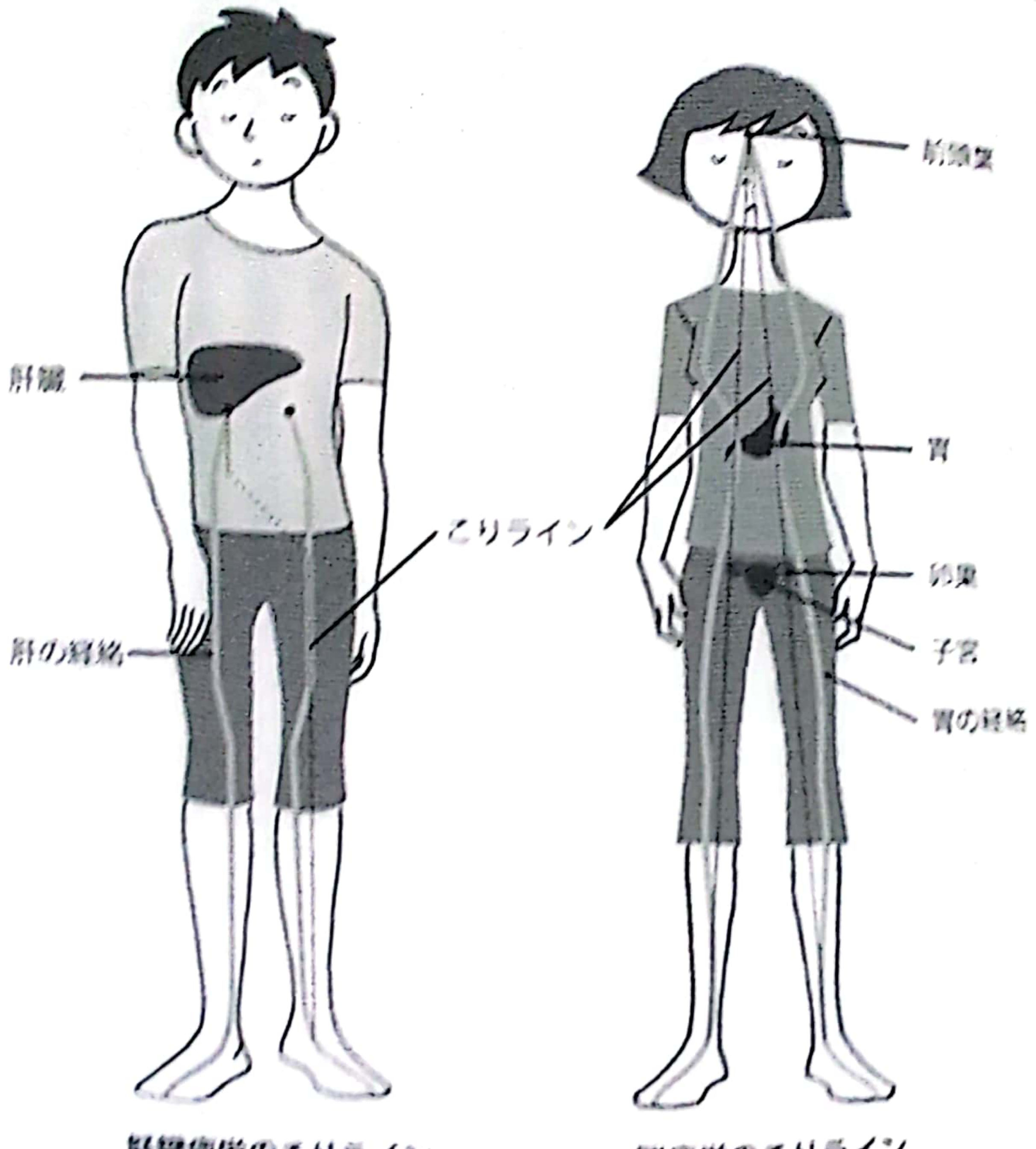
もう少し深く解説します。

体には、いちばん酷使しているところに重心が集まる性質があります。

その重心を足裏のどこかで支える状態を、多くの人が習慣として長年つづけています。

たとえば、足裏の前のほうにマメができる人は、使いすぎて重心が集まっている「脳の前側」をその部分で支えています。

こりラインの例



肝臓疲労のこりライン
疲れた肝臓の重みを上半身をねじって左足で支えるこりラインは肝の経絡と重なる

脳疲労のこりライン
前頭葉、胃、卵巣を通るこりラインは胃の経絡と重なる

同様に、マメができないまでも、たとえば靴底の右外側ばかりがすり減る人は、上半身の右側にある肝臓の使いすぎを支えているかもしれません。

酷使している部分と支えている足裏の点とを結んだライン。これは「こりライン」ともいうべきもので、その線上にある臓器にも、さまざまな不調が起こりやすいのです。

前ページの右のイラストは、脳疲労（前頭葉の使いすぎ）の人のこりラインです。おでこから両足のつま先を結んだ2本のこりライン上には、胃や卵巣があります。

こりラインが胃を通っている人は胃痛になりやすかったり、卵巣を通っていれば、生理が不順になったり生理痛がひどかったりします。

こりラインが2本とも胃を通れば、胃への負担は2倍。ストレスで胃が痛くなるしくみは、こうしたこりのラインからも説明できるのです。

左のイラストは肝臓疲労のこりラインです。体の右側にある肝臓のうっ血した重さで右に傾いた上半身を、左下半身で踏んばって支えるため、体を左にねじった状態になっています。こりラインは右の肝臓上から左足下へと斜めに走りますから、その斜めラインが通る腰の部分で腰痛になりやすいのです。

CamScannerでスキャン

使いすぎている部分が疲れて、そこに直接起こる症状と、その部分を支えているこりのライン上のどこかに起こる症状。

こりラインは漢方の経絡とも大きく重なります。経絡とはツボ（経穴）とツボを結んだラインで、気と血が流れるルートです。

経絡ラインを、重心と重心を支える点からながめると、こりラインといい換えられるのです。

先のイラストの例でいえば、右の脳疲労のこりラインは２本の胃経と重なり、左の肝臓疲労のこりラインは左側の肝経と右側の肝経とがつながった形になっています。

使いすぎているこりラインを休ませるには、気分転換をしたり、「休肝日」をつくったりすればいいのでしょうか。

それよりも、理想は「疲れさせないようにすること」です。

使いすぎている部分には重心が集まるとお話ししました。「使いすぎている部分が疲れた状態」とは、「重心が同じところに長時間固定された状態」といい換えることができます。

疲れをとるためには、重心を別の場所に移動させればよいし、もともと重心の移動がつねにおこなわれている体は、一部分だけが疲れてしまわずにすみます。

たとえばデスクワークの多い人が、内臓ウォーキングを習慣にしたとします。

仕事中は頭重心をつま先で支えつづけていたとしても、ウォーキングの動きによって、重心がさまざまな場所に移動し、多くのラインをまんべんなく使って支えることになります。

1本、2本の少ないラインで支えつづけていると、そのラインはこってきますが、まんべんなく使えば、重心移動自体が、すべてのラインのマッサージ器のような役目をするのです。

重心移動をスムーズにして、こりラインへのマッサージ効果を発揮させるには、これまで習慣にしてきた姿勢や動作を正しく変えること。

ムリなくラクに重心を変えるためには、歩き方を内臓ウォーキングに変えればよいのです。

CamScannerでスキャン

第3章

理想の歩き方をつくる簡単エクササイズ

CamScannerでスキャン

よい姿勢が内臓の不調をとり除く

背筋がすっと伸びたよい姿勢をとろうとしたとき、股関節前が硬くて伸びないと骨盤が起こせません（骨盤を起こす＝前傾させる）。仕方なく背骨をぐっと反らして、一見するとよい姿勢に見える姿勢をとります。

あるいはいさぎよくあきらめ、骨盤も背骨も丸めたまま、顔だけを起こします。

どちらも背骨の正常なS字カーブ（生理的彎曲）が乱れた状態です。

全身の神経や内臓は、背骨のS字カーブに沿って配列されています。

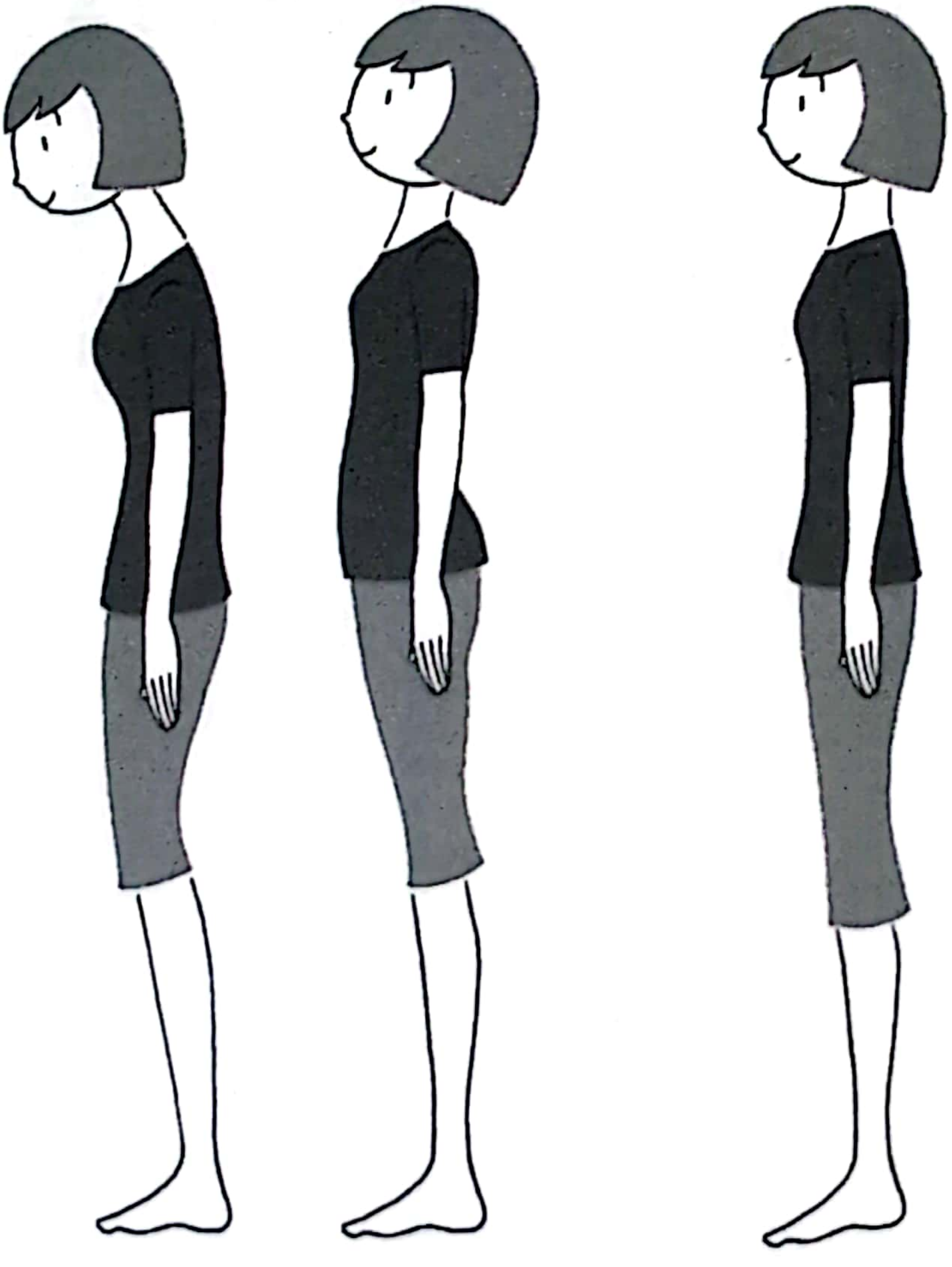
そのためS字カーブが乱れると、背骨の中を通る脊髄から内臓へ伸びる神経が圧迫されたり、また内臓そのものが悪姿勢によって圧迫されるため、さまざまな不調の原因となるのです。

背骨の正しいS字カーブにより、あるべき位置に配置された内臓には、ウォーキングをはじめとする日常動作のなかで、体幹が〝ダスキ筋〟によって正しく動くたびに、ほどよい刺激が加わり、こりをとることができます。

CamScannerでスキャン

よい姿勢、悪い姿勢

悪い　　　　　　　　よい



ねこ背　　反らし　　　　正常

CamScannerでスキャン

肩甲骨を下げると自然に体が変わる

先ほど出てきた「一見よい姿勢」とは、「背中を反る」、あるいは「胸を張る」など、間違った姿勢です。

間違いの理由は、ねこ背と同じく、**内臓に伸びる神経を圧迫してしまうから。**

丸まっても反っても、結局はその角度が急になった箇所で、神経をはさんでしまいます。

胸を張ると一見よい姿勢のように見えますが、張った胸の真後ろの背骨では、反りすぎによる神経の圧迫が起きるのです。

ではどうすればよいか。

肩甲骨を下げましょう。

肩甲骨を下げてあるべき位置に置くと、自然に背骨のS字カーブが生まれ、よい姿勢になります。

それでは、肩甲骨を含め、各部の正しい使い方を身につけるエクササイズに入りましょう。

CamScannerでスキャン

内臓ウォーキングが身につくエクササイズ

体幹をしっかり保ち、手足の伸張反射を使った歩き方は、どのようにしたら身につけられるでしょうか。

大きく分けると、ふたつの方法があります。

ひとつは、身体均整法をはじめとした、信頼のおける手技療法により、理想の立ち方の感覚を、体に覚え込ませる方法。

施術が終わると「先生、何だかスッと立てている気がします」とおっしゃる方が多いです。

それは施術により生理的彎曲がととのい、重心が下腹の丹田に落ち着いたからです。

この感覚は快適ですから、施術をくり返すうちに体が覚え、自然と理想の立ち方に近づくことができます。

ただし、かなり頻繁に施術をくり返さなければなりませんから、時間もお金もかかります。もちろんそれでも、これからの長い健康人生を送るためには、投資しておいて損はな

いでしょう。

もうひとつの方法。それは理想の歩き方といまの自分の歩き方を比べ、間違って覚え込んでいる部分の動きを改善することです。

たとえば第2章で紹介した「股関節前ストレッチ」。

ふだんから腰が反りぎみで立ったり歩いたりするクセのある方は、股関節前を伸ばそうとしたときも、やはり腰が反ってしまうでしょう。

それでは背筋（はいきん）をつねに力ませるため、腰痛の原因になります。

背筋を反らせて股関節の前を伸ばすのではなく、背筋の力は抜いたまま、上に向かって股関節を引き伸ばす感じなのです。

やってみると、とても微妙な動きであることがわかります。

微妙な動きだけに、テレビの健康番組や健康雑誌などでは説明がむずかしく、また派手さに欠け、とり上げられることはあまりありません。

しかし、この股関節前を伸ばせないと、背骨のS字カーブを正しくつくろうとしてもできません。骨盤がつねにおじぎをしている状態にあるため、きれいなカーブをつくれないのです。

微妙な動きとは、最小限の動きのこと。無理やり力で動かすのではなく、重力に逆らわない自然な動きをめざしたいのです。

この章では、股関節前をはじめ、簡単なエクササイズをいくつか紹介します。いずれも大きな動きではないことをつねに意識しておいてください。

エクササイズの秒数や回数が書いてありますが、あくまでも目安にしてください。まずは「正確にできるようになること」が大切です。

それではさっそくはじめましょう。

足首リセット法「足ナハナハ」

足首リセット法は、しっかりした体幹を保ち、全身の筋肉の伸張反射の土台になる足首をつくるためのエクササイズ。

これさえうまくできれば、ほかのエクササイズをしなくても、全身の連動が徐々に正しい方向に向かうでしょう。

「ナハナハ」とはコメディアン、せんだみつおさんのギャグのひとつです。せんださんは、両手のひらを開いて向かい合わせ、顔の横まで上げ、前後に動かしながら「ナハッナハッ」とやっていました。

それを足でおこないますので「足ナハナハ」（顔の横には上げませんが）。地面をしっかりつかんで、全身の筋肉の伸張反射の土台になる足首の動きをつくるエクササイズです。

動き自体は第2章で紹介した足首の「よい曲げ方」と同じです。

足ナハナハのやり方

①床に両脚を伸ばして座る。

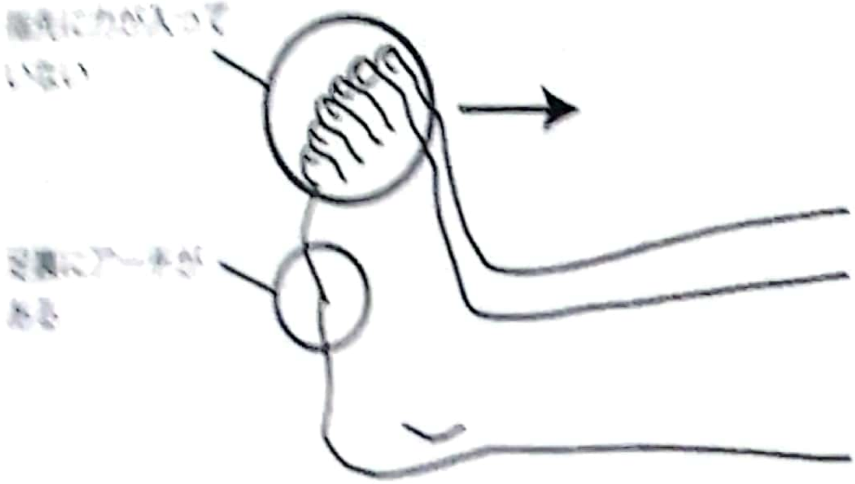
②そのときの自然な足の形のまま、指の力を抜いて、両方の足首を同時にゆっくり手前に曲げる。

正しく曲げると、足首の前面に筋（前脛骨筋）が浮き出る。ふくらはぎの外側に力が入るのは悪い曲げ方。

※ゆっくり正確に、10回おこなう。

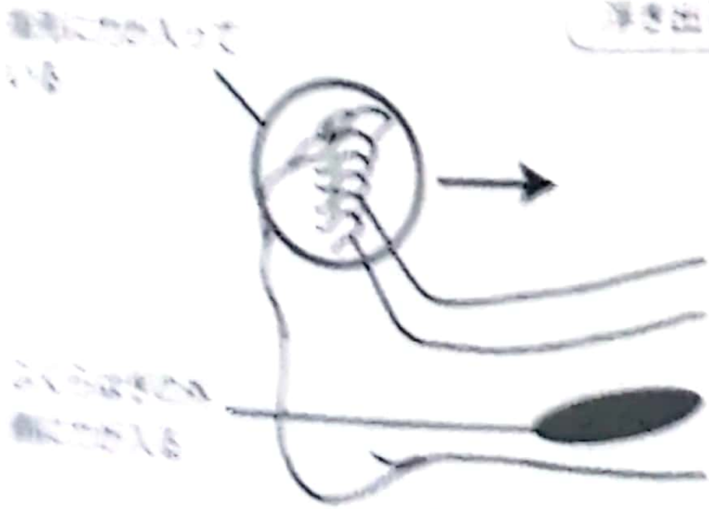
CamScannerでスキャン

足首リセット法「足ナハナハ」



足ナハナハのやり方

・足指を反らさないようにして両足首を曲げる
・ゆっくり10回おこなう



悪い曲げ方

※動かしづらいほうの足首は回数多くおこなう

このときの最重要ポイントは、どの指にも力を入れないこと。全部の指の力を抜いたまま、足首だけを曲げる微妙な動きです。

やってみるとわかりますが、ほとんどの人が、指に力が入って反ってしまうのではないでしょうか。

「足首が硬くて曲がらないなら困るけど、曲がるんだから、そんなのどうでもいいじゃない」という声が聞こえてきそうです。

第2章の内臓ウォーキングの歩き方でお話ししたことを思い出してください。

足指の力を抜いて足首を曲げると足裏にアーチができ、地面をつかめるのです。

地面をつかめると、立っているときの姿勢や、歩くとき交互におこなっている片足立ちが安定します。

つまり、内臓ウォーキングへの最短の道なのです。

「足ナハナハ」は、心臓疲労の解消エクササイズとしても役立ちます。

足首が正しく動かせるようになると、足からの血液の戻りがよくなり、そのぶん、心臓が自分で吸い上げる仕事が減り、楽になるからです。

心臓に不安のある方にぴったりのエクササイズです。

また、心臓には股関節の動きも大切ですから、ぜひ、次の股関節ストレッチと合わせておこなってください。

さらに、「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉の動きも正しくなりますから、冷え性の予防・改善としての効果もあります。

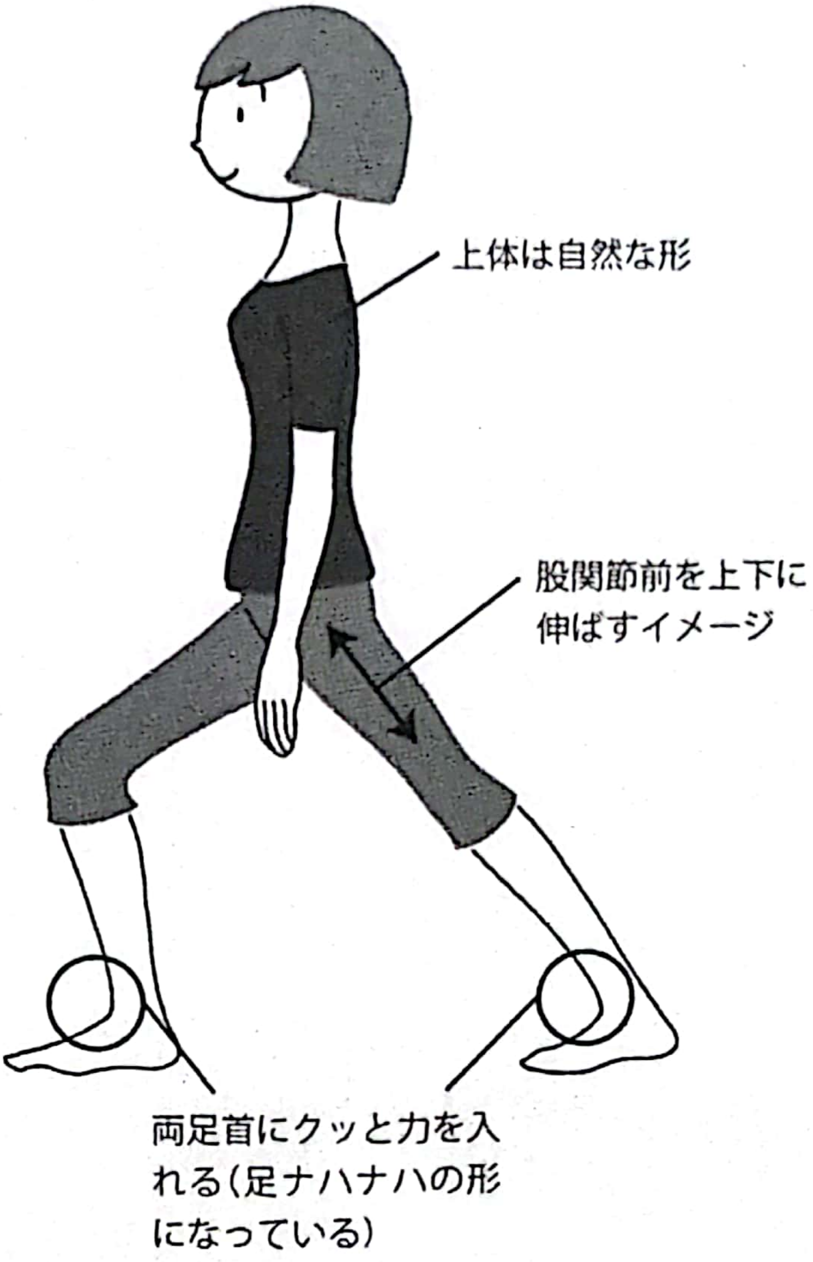
大腰筋を伸ばす「股関節前ストレッチ」

「足ナハナハ」で足首を正しく曲げられるようになったら、それを使って、「股関節前ストレッチ」に進みましょう。

股関節前、すなわちその奥にある大腰筋を伸ばすストレッチです。

大腰筋は上半身と下半身をつなぐ唯一（ゆいいつ）の筋肉で、足を上げる、股関節を曲げるときなどに使います。ここが固いと姿勢が悪くなったり、足の上がりが悪くなってすり足歩きにな

股関節前ストレッチ



股関節前ストレッチのやり方

・背筋の力を抜いて上体は自然な形に(腰を反らさない)
・股関節前の筋肉を上下にグーッと伸ばす
・片側10回ずつおこなう

CamScannerでスキャン

ります。

エクササイズのやり方は第2章で紹介した「股関節前ストレッチ」と同じです。片側ずつ10回おこないます。

この動きは一見すると、スポーツ前の準備体操にある「アキレス腱（けん）ストレッチ」のようです。結果的にアキレス腱は伸びますが、それが目的ではありません。あくまでも股関節前のストレッチ。

股関節前を頭と足先、上下の両方向へと伸ばします。輪ゴムの両端を持ってグーッと引き伸ばす感じです。

間違いやすいのは、背中を反らせて股関節前を伸ばそうとすること。

大腰筋の伸張反射を十分に活かすには、筋肉を輪ゴムのように伸ばすことが必要です。「足ナハナハ」で両足首をしっかり曲げると、背中を反らさなくても股関節前が引き伸ばされる感じを得られます。

反って大腰筋を伸ばしても、ある程度は伸張反射を使えるかもしれませんが、マズいことに体幹の姿勢が乱れてしまうのです。

CamScannerでスキャン

大腰筋の伸張反射を体幹から腕、全身に伝えていくためには、体幹の正しい姿勢、背骨のS字カーブが保たれていなければなりません。

指で輪ゴム鉄砲をするとき、指がグニャグニャしていたら、輪ゴムをピーンと伸ばすことができません。それと同じです。

「股関節前ストレッチ」は、子宮・卵巣疲労解消に役立ちます。股関節前ストレッチ＝子宮・卵巣ストレッチといい換えてもよいくらいです。

股関節前がふだんからのびのび使えるようになると、大腰筋、腸骨筋などがしなやかに保たれ、そのあいだに収まる子宮・卵巣につねによい刺激が送られます。

いわば、子宮・卵巣のマッサージになるのです。

子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣嚢腫、生理痛、ＰＭＳ、不妊症など、婦人科系の不調全般にお悩みの女性は、このエクササイズを優先してください。

妊娠希望の女性をはじめ、子宮・卵巣を快調にするためには、つねに下腹部全体がフワフワであることが大切です。

CamScannerでスキャン

〝ダスキ筋〟で背骨をととのえる「マッスルアップ」

股関節前＝大腰筋が伸びるとき、体幹でしっかり支えられると、大腰筋から、さらに歩き方ポイント３でお話しした〝ダスキ筋〟がピーンと張ります。

すると〝ダスキ筋〟の両端につながる脚と腕が、〝ダスキ筋〟の伸張反射により、脚や腕の力を使うことなく、ブンッと自然に振り出されるのです。

ねこ背でグニャリとしていたり、逆に無理に姿勢をよくしようと胸を必要以上に反って力んでいたりしては、〝ダスキ筋〟をうまく使えません。

まず、体幹の正しい姿勢を身につけましょう。

体幹の正しい姿勢とは、背骨の生理的彎曲がある姿勢です。背骨を横から見たときの自然なカーブです。

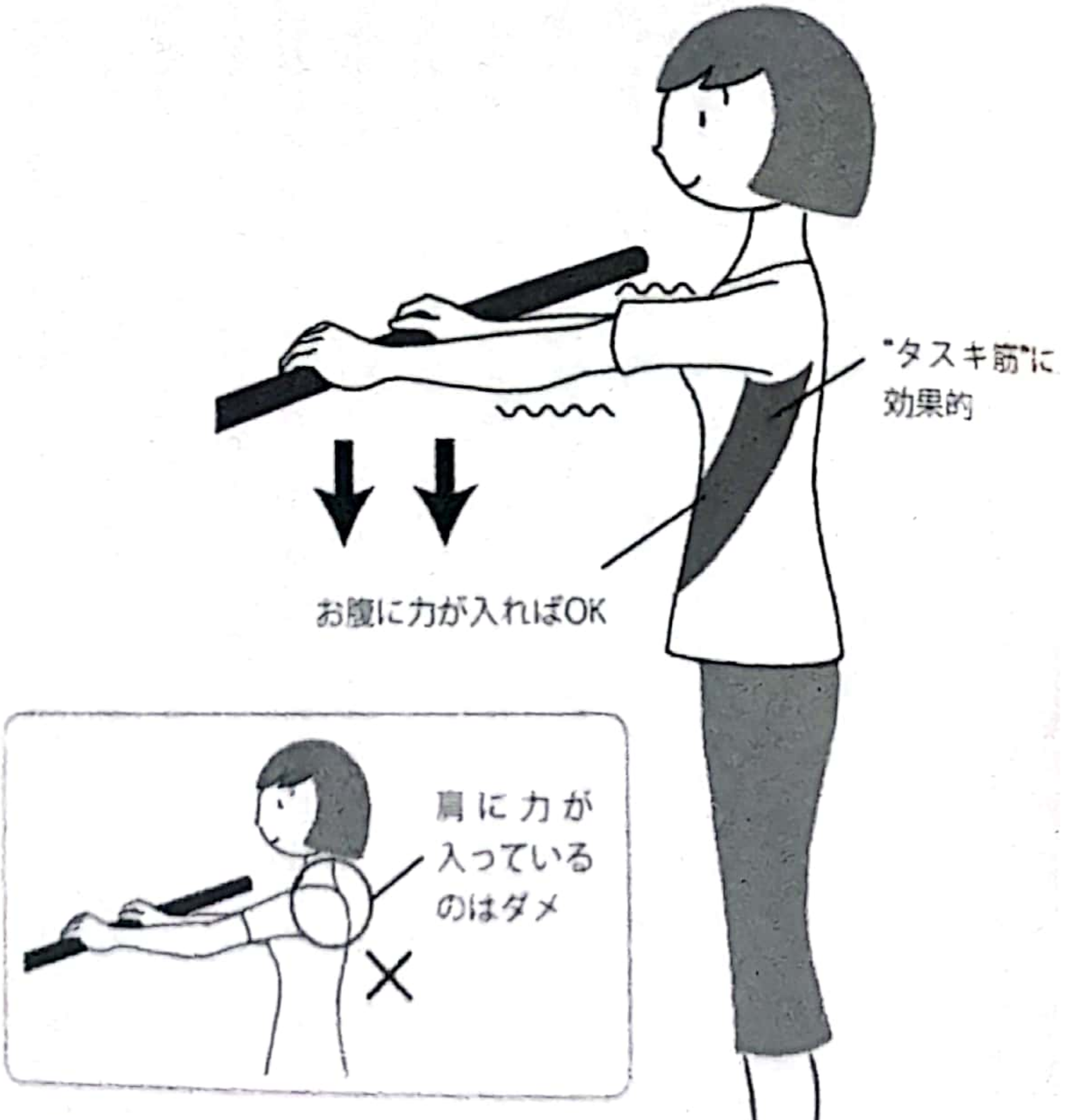
背骨は頸椎と腰椎では前に、胸椎と仙骨では後ろにすこし膨らんでカーブを形づくっています。

この生理的彎曲が乱れて、背中が丸くなった状態がねこ背。いくつかタイプのあること

は第1章でお話ししました。
一方、まっすぐすぎる背骨（ストレートバック）にも正しい生理的弯曲が持つ〝バネ〟としてのはたらきが低下するなど、問題があります。
姿勢を正そうとしたとき、「丸まっている」から「反れば」いいと考えると、この問違いが起こります。反るのではなく、「上に伸びる」とよいのです。
具体的には、頭を肩からできるだけ離すこと。
すると、結果的に肩甲骨が下がり、正しい位置に落ち着きます。
〝タスキ筋〟の出発点である前鋸筋（ぜんきょきん）は、肩甲骨についています。肩甲骨が正しい位置にあって初めて、〝タスキ筋〟で体幹をタスキがけすることができるのです。
肩甲骨が正しい位置になり、左右から〝タスキ筋〟が体幹をピシッと引き上げると、背筋も伸びて、サラシを巻いたかのように体幹が安定し、引き締まったお腹になります。
〝タスキ筋〟は、背骨のS字カーブを支える形で配列されており、サラシのような役目もするのです。

CamScannerでスキャン

体幹トレーニング「マッスルアップ」



マッスルアップのやり方

- 肩より低い位置に両腕を伸ばして置く
- 足は肩幅くらいに開く
- 肩甲骨を下げるイメージで１回10秒間、下に押しつづける

CamScannerでスキャン

マッスルアップのやり方

①肩より少し低い棚や鉄棒などに、両腕をまっすぐ伸ばして置く。
②足は肩幅と同じくらいに開いておく。
③背筋を伸ばし、肩甲骨を下げるイメージで、下に強く押す。肩に力を入れるのはダメ。
前鋸筋からお腹にかけて、力が入る感じがすれば、〝ダスキ筋〟が使われている。
※10秒間押しつづける。

「マッスルアップ」をしているときには、自然と肩甲骨は下がり、そのぶん首が長くなって、背骨のS字カーブが保たれたよい体幹の姿勢になっています。

この感じを、腕を下げて普通に立っている状態でも意識するようにしてください。感じられるようになったら成功です。お腹が自然に引き締まったよい姿勢がとれているはず。

座っていてもできます。背中を丸めて押すのではなく、立っているときと同じように、首を長く、肩甲骨を下げるようにしましょう。

「マッスルアップ」は、肺疲労解消に役立ちます。

CamScannerでスキャン

呼吸がしにくい、浅いと感じている人は、ぜひ試してください。タバコをよく吸われる方でなんとなく不調を感じている方にもおすすめのエクササイズです。

ちなみに「マッスルアップ」は通常、上半身を懸垂で鉄棒の上まで一気に引き上げるトレーニングの名前ですが、この本ではその動きに似ているところから名付けました。

しっかりした体幹をつくる「肝臓バイブレーション」

ウォーキングのとき、腕も脚と同じく、筋肉の伸張反射によって振られます。そのときに活躍する筋肉が、先にも登場した前鋸筋。

第2章でお話しした、内臓ウォーキングの図解を思い出してください。

軸足とは逆の腕は、肩甲骨を含め、置いてきぼりを食う形で後ろに取り残されます。その後、〝タスキ筋〟の伸張反射によりピュンッと前方に振り出されるのです。

「振る」のではなく、振り子のように「振られる」のです。自らの腕の力は使いません。

振り子のように「振られる」ためには、体幹がしっかりと固定していないといけません。

しっかりした体幹をつくるエクササイズが「肝臓バイブレーション」です。

CamScannerでスキャン

肩甲骨バイブレーションのやり方

①両足を肩幅よりやや広めに開き、片方の腕を体の真横に、肩の高さに上げる。
②肩甲骨を下げ、背筋を伸ばす。
③上げた腕を、すばやく前後に振りつづける（振り幅は20センチくらい）。このとき、腕の前後の振りに合わせて前鋸筋が引き伸ばされ、伸張反射が起こっている。
※片手1回20秒間、両手をおこなう
※「マッスルアップ」の終了後、体幹が引き上がった状態で「肩甲骨バイブレーション」をつづけておこなうとやりやすい。

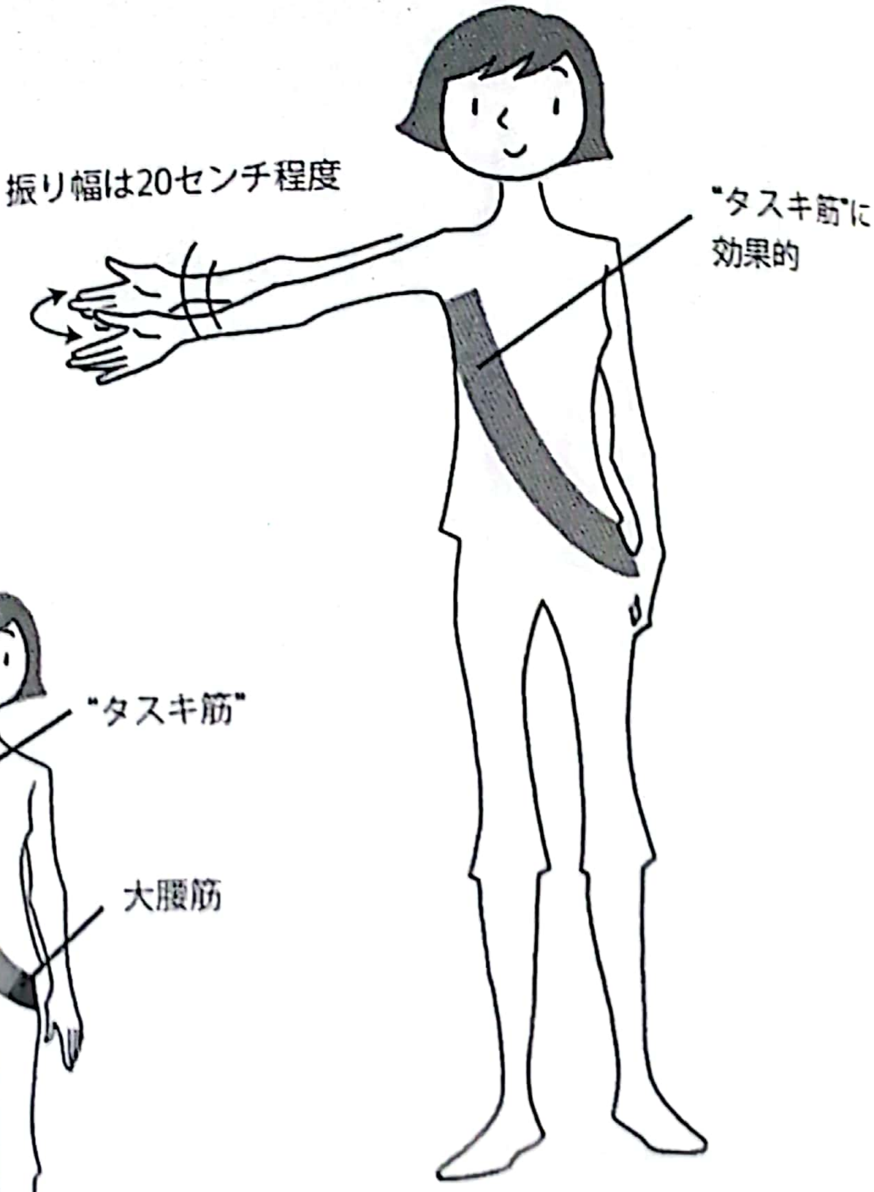
「ボディブレード」というトレーニング器具をご存じでしょうか。

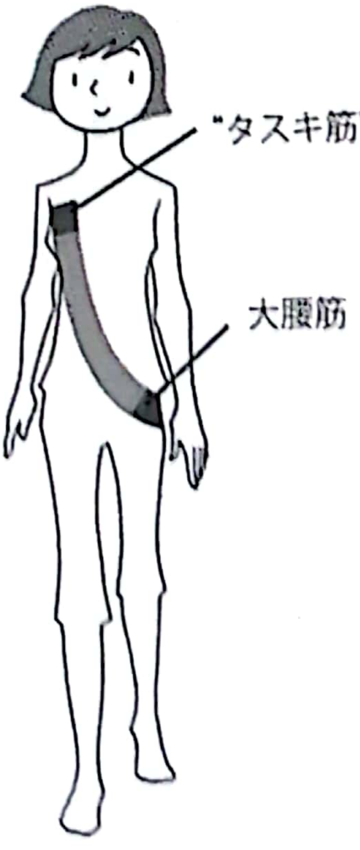
よくしなる板状の棒を両手で持って、その棒を前後や左右に振るものです。振り子のように棒がしなり、その振動の力に負けないよう体をまっすぐ保つことで、体幹が鍛えられるのです。

この「肩甲骨バイブレーション」も、全身がボディブレードになったようなイメージでお

CamScannerでスキャン

体幹トレーニング「肝臓バイブレーション」





“タスキ筋”＋大腰筋の
しなりを使って歩く

肝臓バイブレーションのやり方

- 両足は肩幅よりやや広めに立つ
- 肩甲骨を下げ、背筋を伸ばす
- 肩の高さに上げた腕を、体の横ですばやく前後に振る（振り幅は約20センチ）
- 1回20秒間、両手をおこなう

CamScannerでスキャン

こなうとよいでしょう。
腕の振りに振り回されないように体幹をしっかり保ってこのエクササイズをおこなうと、"タスキ筋"がボディブレードのように動きます。
実際のウォーキングのなかでは、肩甲骨からの"タスキ筋"と連動する足の大腰筋までのラインが、1本のボディブレードのようにしなっています。
70〜71ページの内臓ウォーキングの図では、

[3]右腕と左足がボディブレードのしなりを利用して前に振られ、

[4]次に左足が着地し、

[6]ほんのわずかな後に、左腕と右足がビュンッと前に振り出されます。

このボディブレードの動きを交互にくり返して歩くのです。

「肝臓バイブレーション」のエクササイズでは、ボディブレードの動きから起こる体幹内への振動が、肝臓をはじめとする内臓にとって、ほどよいマッサージとなります。

CamScannerでスキャン

肩甲骨が動く人、動かない人

また、四十肩・五十肩予防のためにも、この腕が「振られる」歩き方が欠かせません。

日々、四十肩や五十肩に悩む方に施術していると、ある共通の特徴がわかります。

肩甲骨が肋骨（ろっこつ）に張りついたようになって、動かないのです。

これは、急にそうなったわけではありません。長年、肩甲骨を動かさない体の使い方をしてきたから、その使い方に適した体に進化（？）したのです。

本来、腕を大きく動かすときには、ある角度までいくと、肩甲骨も動きはじめます。

バンザイの動きをするとき、腕の動きに合わせて途中から肩甲骨も動き出し、バンザイが完了します（115ページの図参照）。

でも、バンザイをしても耳に腕がつかない人、ひじが伸びきらない人、手が真上にあがらず、斜め上くらいが精一杯な人がいます。

デスクワーク中心の生活を長年送ってきて、肩のラインよりも上に腕をあげることがないような人は、肩甲骨を動かす機会も少ないのです。

CamScannerでスキャン

たとえば足首を骨折して、2週間ほどギプスで足首を固定していると、ギプスを取ってからしばらくは、がんばってリハビリしなければならないほどに、足首周辺の筋肉は固まってしまいます。

それと同じく、バンザイをする機会がなく日常を過ごしていれば、肩甲骨周辺の筋肉は固まってしまいます。肩甲骨へ「エア」ギプスをしているようなものです。

よって、水泳や球技などのスポーツを習慣にして、腕を上にあげる機会の多い人ほど、肩甲骨は固まらずにすみます。

「じゃあ、仕事の合間などに、しょっちゅう伸びをすればいいのですね」

はい。ぜひしょっちゅうバンザイ、伸び、腕回しなどをしてください。

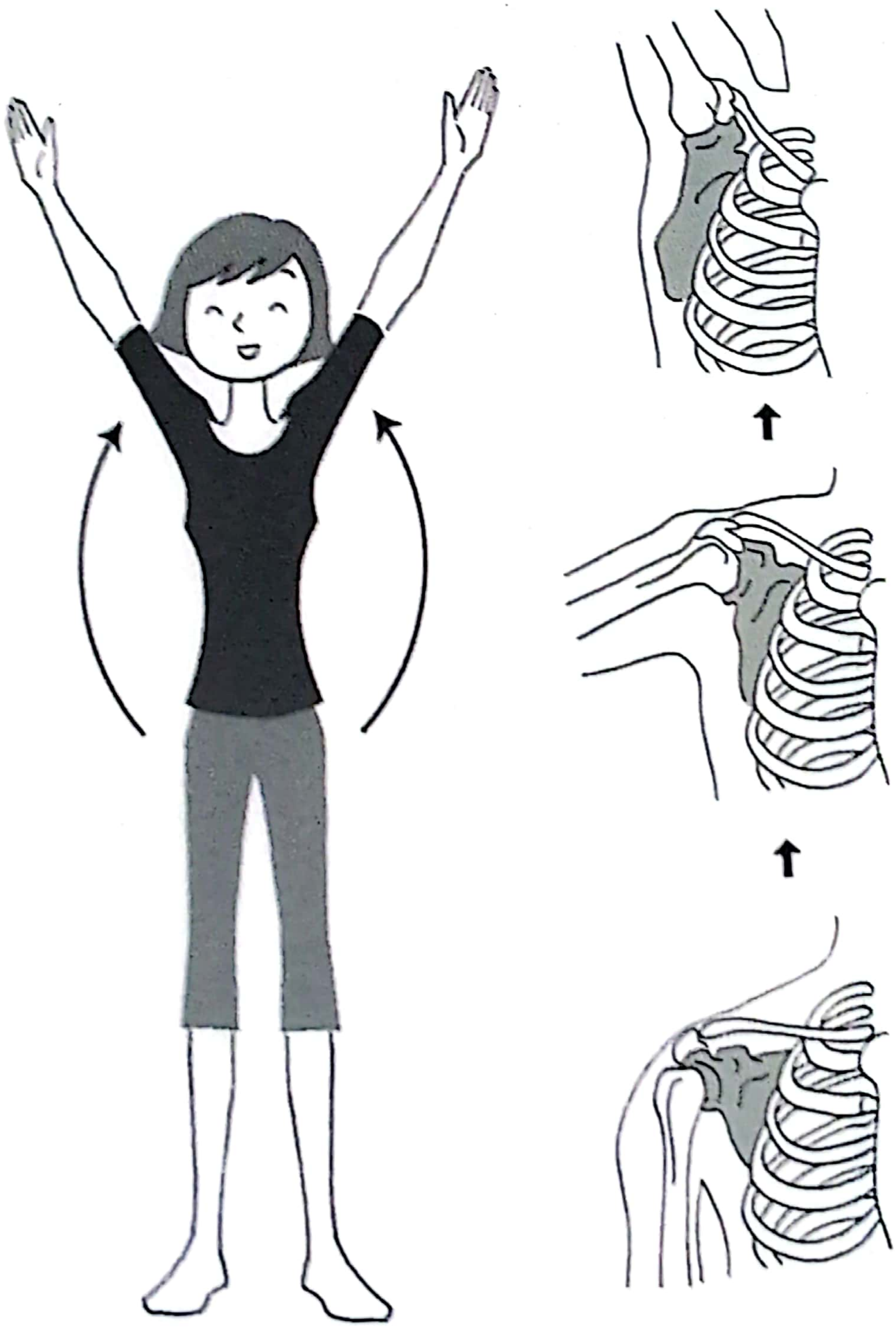
ただ、実行する人は少ないですし、したとしても、その程度では、運動不足を補うほどの効果は期待できないのも事実。

仕事合間のバンザイ時間よりも、それ以外の固まり時間のほうが圧倒的に長いからです。

かといって、通勤途中など、街をバンザイしながら歩くわけにもいきません。

バンザイをしなくても、肩甲骨をしっかり動かせる日常動作のしくみづくりが大切なのです。

バンザイをするときの肩甲骨の動き



CamScannerでスキャン

肩甲骨を動かさずに腕を長年使いつづけていると、肩甲骨と腕（上腕骨）のつなぎ目である、肩関節だけを酷使します。

肩関節はインナーマッスル（深層筋）と呼ばれる、体の奥の細かな何本もの筋肉でつなぎとめられた、意外に華奢な構造をしています。

「肩甲骨からが腕」というイメージで使えてきた人は、肩関節もうまく使えています。バンザイ以外の、カバンを持つ、ペンを握る、キーボードを打つなどの動作中も、微妙に肩甲骨を動かしつづけることができ、固まることはありません。

肩関節だけでこれらの動きをつづけてきた人は、細かなインナーマッスルのどれかを傷めたり、肩関節をつないでいる靭帯を傷め、やがてある角度に腕をあげるのが痛くなり、それをかばってますます腕をあげなくなり……と、悪循環におちいっていくのです。

肩関節だけを酷使することは、たとえば夏休みの宿題に、空き箱でつくったロボットの腕を、無理に動かして遊んでいる状況です。

空き箱ロボットに肩甲骨はなく、胴体の空き箱に1カ所で留められているだけで、そこが人間でいえば肩関節。そのうちに、腕は肩関節からポロッと取れてしまうでしょう。

肩関節の動きが固まるということは、肩甲骨側だけが固まるのではなく、その土台である肋骨も固まります。

四十肩・五十肩でバンザイができなくなった人の肋骨を左右静かに押し比べてみると、四十肩側の肋骨がガチガチになり、弾力がなくなっている様子がよくわかります。

肋骨の動きに左右差があると、呼吸のバランスが悪くなります。動きの悪い側の肺には、新鮮な空気を取り入れにくく、酸素と二酸化炭素の交換が効率よくおこなわれません。

免疫機能が低下し、風邪をはじめとした病気にかかりやすくなります。

また、漢方では、肺は皮膚と関係が深いとされており、アトピーや湿疹に悩む方の肋骨にも、大きな左右差がみられることが多いのです。

ぜひ腕が「振られる」歩き方を身につけてください。

「肝臓バイブレーション」は、右手でおこなえば肝臓、胆嚢、左手でおこなえば脾臓の疲労解消に役立ちます。

健康診断で中性脂肪やコレステロールの気になる方は、このエクササイズを優先してお

第4章

8つの内臓疲労姿勢をチェック

CamScannerでスキャン

内臓疲労姿勢の8タイプ

ここからは、内臓疲労が体のゆがみとして姿勢にあらわれた「内臓疲労姿勢」とそのしくみについて、くわしく説明します。疲れた内臓の影響で、知らず知らずのうちに姿勢がゆがむわけですが、自分では気づいていない方も多いようです。

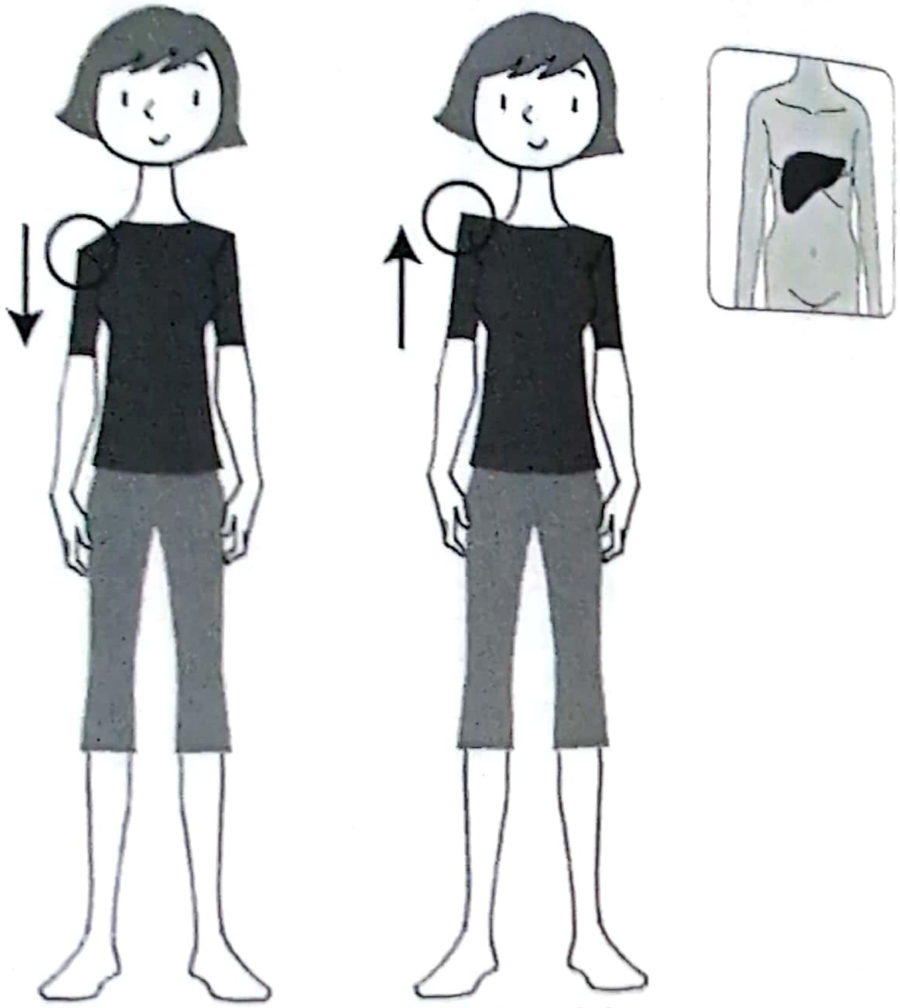
施術の際には、内臓疲労姿勢を手掛かりに、ととのえるべき内臓を見分けています。肝臓、腎臓、膵臓、心臓、肺、子宮・卵巣、脳、胃・腸――8つのタイプの内臓疲労姿勢を見ていきましょう。

右肩上がり、右肩下がりの「肝臓疲労姿勢」

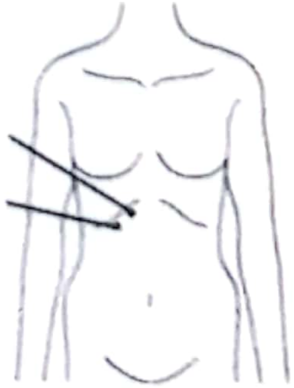
肝臓が慢性的に疲れたときにあらわれる姿勢です。

肝臓は右側の上腹部にあり、そのほとんどは肋骨に隠れています。人体最大の臓器で、重さは1キロにもなります。

肝臓疲労姿勢



右肩下がり　　右肩上がり



肝臓疲労の見分け方

右の季肋部(肋骨の「ハの字」の部分)のキワ、ツボでいうと「期門」「日月」の周辺を押してみて、圧痛やこり感があれば肝臓が疲労している。

脂肪の消化・吸収を助ける胆汁をつくったり、栄養素を体が利用できるようにしたり、有毒なものを解毒するなど、さまざまなはたらきをしています。

肝臓疲労姿勢は右肩上がり、または右肩下がりです。

右肩が上がっている場合は、肝臓がはたらきすぎてパンパンにこった状態。肝臓が右肩を押し上げているイメージです。

右肩が下がっている場合には、肝臓が疲れ果ててエネルギー不足の状態。しぼんだ肝臓に右肩が引っ張られているイメージです。

肝臓は現代人の内臓疲労からくるゆがみのなかでも、いちばんポイントとなる臓器です。腰痛、肩こり、生理痛、生理不順、不妊症、便秘、うつ、アトピー、花粉症ほか、ほとんどの不調や病気に、肝臓疲労が関わっています。

のちほど、さらにくわしく説明します。

また、肝臓の下側についている胆嚢は、肝臓でつくられた胆汁をたくわえておく臓器です。胆嚢も肝臓と一体としてとらえますので、肝臓疲労姿勢＝胆嚢疲労姿勢でもあります。

CamScannerでスキャン

第3章で解説した「肝臓バイブレーション」は、1分でおこなえば肝臓、胃腸、腎臓をおこなえば肝臓疲労解消に役立ちます。

中性脂肪やコレステロールが気になる方は、このエクササイズを優先しておこなって、肝臓を活性化しましょう。

肝臓疲労の見分け方

肝臓疲労があらわれやすいのは、肋骨の「八の字（季肋部）」の部分です。右の季肋部のキワ、ツボでいうと「期門」「日月」をめやすに、その周辺を押してみて、圧痛やこり感があれば肝臓が疲労しています。

姿勢と動きから内臓年齢もわかる

内臓疲労姿勢と動きをもとに、自分の「内臓年齢」がわかります。

姿勢と動きが一致しているうちは若く、逆転するにつれて年齢が上がると観るのです。

・姿勢と動きが一致＝内臓年齢は適正
・姿勢と動きが逆転＝内臓年齢は実年齢よりも上。節制が必要
・どんな動きもしやすい＝内臓年齢は実年齢より若い
・どんな動きもしづらい＝内臓年齢は実年齢よりもかなり上。要注意

たとえば肝臓疲労姿勢の右肩上がりタイプでは、立ち姿は上半身が左に傾いています。したがって、上半身を左に倒しやすいなら、姿勢と動きが一致しており、「肝臓年齢は適正」といえます。

肝臓疲労が進むと、上半身が左に傾いているのに体は右に倒しやすくなる。姿勢と動きの逆転した状態になります。肝臓年齢は実年齢よりも上。反省と節制が必要でしょう。

多少の肝臓疲労姿勢があったとしても、体を左右に同じように倒すことができれば、肝臓年齢は実年齢よりも若いです。大いに喜んでください。

ただし、気をつけなければならないのは、左右に同じように倒せても、じつはどちらにも動きが硬くて釣り合っている場合です。

姿勢と動きが逆転した後、さらに肝臓疲労が進み、どちらにも倒しにくくなっているこ

とがあります。肝臓年齢はかなり上です。

施術では、そこまで視野に入れ、各内臓疲労をととのえていきます。

上半身が左右にねじれる「腎臓疲労姿勢」

そら豆形をした腎臓は、背中の真ん中よりも少し下のあたりに、左右にひとつずつあります。腎臓は体内の不要物を排出する尿をつくる泌尿器系の臓器です。

腎臓が疲労すると、疲れた腎臓の側に体がねじれるゆがみとしてあらわれます。

たとえば右側の腎臓が疲れていると、上半身が右にねじれた姿勢になります。右肩が下がって後ろに引かれると同時に、右の腰（骨盤）が上がって前に出てしまう状態です。

腎臓に結石がある場合も、上半身は結石のある腎臓側にねじれやすくなります。

私がおこなっている整体「身体均整法」では、この右ねじれタイプを「右回旋型」と呼び、便、尿、汗、熱など、何でも〝出やすい性質〟があるとしています。

逆に「左回旋型」は〝出にくい性質〟。便秘やむくみ、肌荒れ、シミになりやすいタイプです。

肝臓に胆嚢がついていたように、腎臓には副腎がセットになっています。

副腎は腎臓の上にちょこんと乗っている小さな臓器。小さくても、そのはたらきは現代のストレス社会を乗り切るためにかかせません。

抗ストレス作用や抗炎症作用のあるホルモンを分泌するなど、多くのはたらきをになっているからです。

「慢性疲労症候群」という病名を耳にしたことがあるでしょうか？　原因は不明といわれているものの、ストレスのせいなのではないかと推測されています。

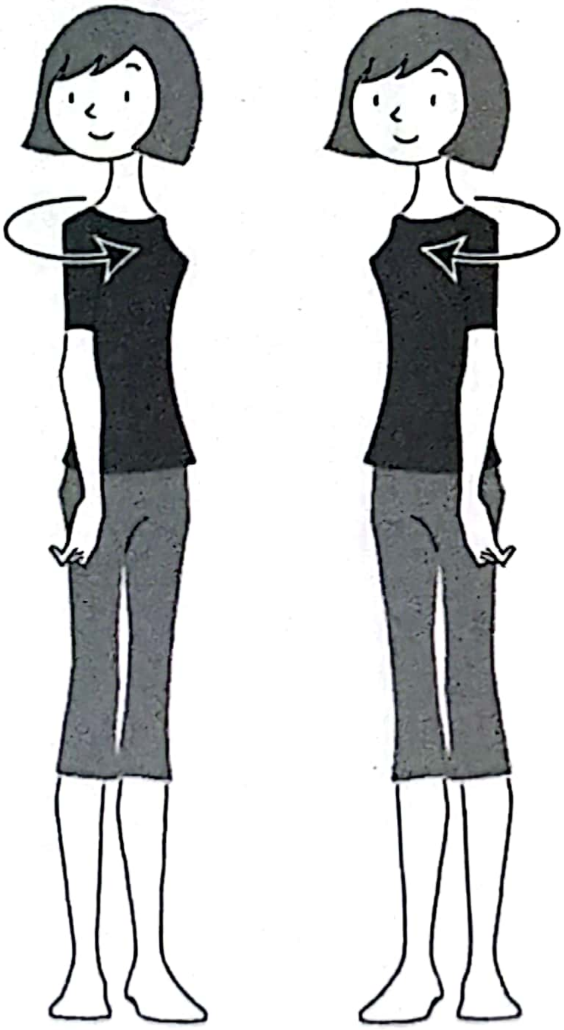
原因不明の症状をすべてストレスのせいにするのは少し大雑把すぎる気もしますが、方向は間違っていないと思います。

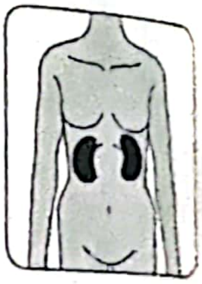
長期間のストレス対処による、副腎の慢性疲労なのかもしれません。この本でとり上げたほかの病気や不調の原因としても、副腎疲労はかなり関わっています。

「アドレナル・ファティーグ（副腎疲労）」という言葉も耳にするようになってきました。

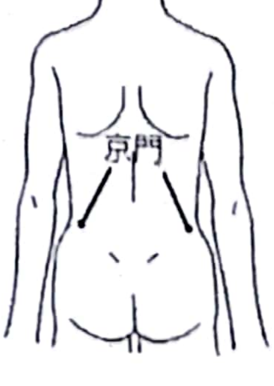
CamScannerでスキャン

腎臓疲労姿勢





上半身のねじれ



腎臓疲労の見分け方

背中のいちばん下の肋骨（肋骨12番）の先端でツボでは「京門」。肋骨のいちばん下の縁に沿って腰に手を当てると、両方の親指で押せる。圧痛やこり感があれば腎臓が疲労している。

CamScannerでスキャン

腎臓疲労の見分け方

腎臓・副腎疲労があらわれやすいのは、背中のいちばん下の肋骨（肋骨12番）の先端。ツボでは「京門」の位置です。肋骨のいちばん下の縁に沿って腰に手を当てると、ちょうど両方の親指で押すことができます。圧痛やこり感がないか、確かめてください。

腎臓年齢

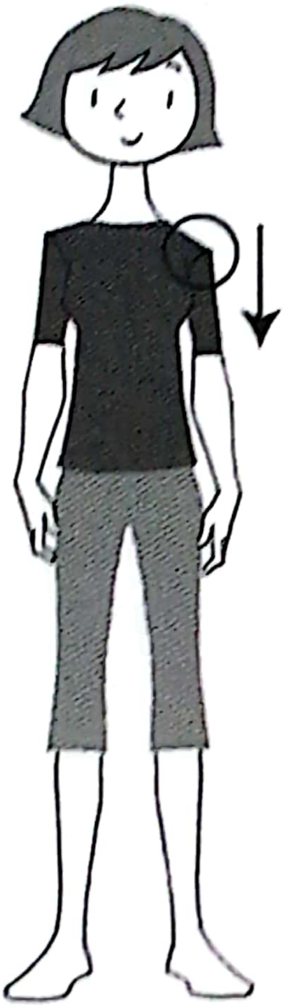
たとえば上半身が右にねじれた姿勢なのに左にねじりやすければ、腎臓疲労姿勢と動きが逆転＝腎臓年齢は実年齢より上です。

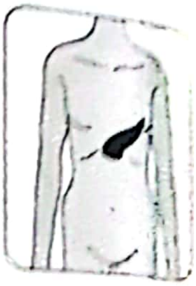
同じ姿勢で上半身が右にねじりやすいなら、腎臓年齢は適正。どんな動きもしやすければ腎臓年齢は実年齢より若い。どんな動きもしづらければ腎臓年齢はかなり上です。

左肩下がりの「膵臓疲労姿勢」

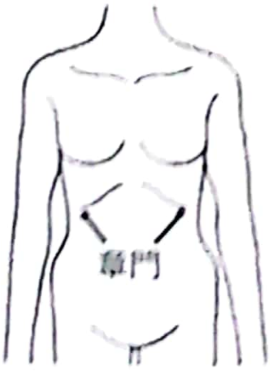
膵臓は上腹部の左寄り、胃の後方に横たわる臓器です。お腹の奥深くにあるので、体表から触れることはできません。

膵臓疲労姿勢





左肩下がり



膵臓疲労の見分け方

体正面側のいちばん下の肋骨（
11番）の先端で、ツボでは「章門」。
腹のくびれ、肋骨の縁のあたりになる。
ここを押してこりや痛みを感じれば
臓がお疲れモード。

消化酵素をたくさん含んだ膵液を十二指腸に分泌したり、インシュリンなどのホルモンを分泌しています。

膵臓疲労は左肩下がりの姿勢になります。膵臓がこって左肩を引っ張り下げるイメージです。

左肩下がりの人は糖尿病になりやすいタイプでもあります。

糖尿病はインシュリンの不足による代謝障害ですから、膵臓の疲れも影響しているでしょう。

膵臓疲労の見分け方

膵臓疲労の反応が出やすいところは、体正面のいちばん下の肋骨（肋骨11番）の先端で、ツボでは「章門」の位置です。脇腹のくびれ、肋骨の縁のあたりになります。

ここを押してこりや痛みを感じる人は膵臓がお疲れモードです。

膵臓年齢

上半身が左に傾いた左肩下がり姿勢なのに、体を右に倒しやすければ、姿勢と動きが逆

CamScannerでスキャン

転しているので、脾臓年齢は実年齢より上です。左に倒しやすければ脾臓年齢は適正です。

左肩上がりの「心臓疲労姿勢」

心臓は胸の中央よりやや左にあり、握りこぶしより少し大きいサイズ。いわずと知れた血液を流すためのポンプの役割をする臓器です。

心臓も脾臓と同じく左側にあるので、左肩に影響が出ます。脾臓とは反対に、がんばりすぎた心臓に押し上げられ、左肩が上がる姿勢となるのです。

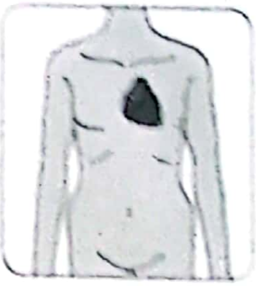
また、心臓疲労では、股関節の動きが悪くなるのも特徴です。

とくに心臓がある側の左股関節。心臓疲労が進むにつれ、開脚がしにくくなり、歩幅もせまくなります。

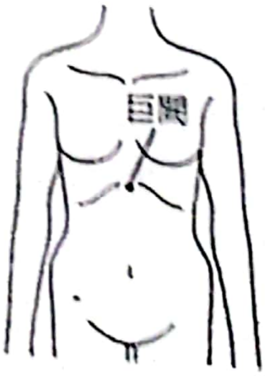
狭心症（きょうしんしょう）や心筋梗塞（しんきんこうそく）予防には、左の股関節の動きをふだんからよくしておくことが大切です。

「股関節前ストレッチ」をしっかりおこなってください。

心臓疲労姿勢



左肩上がり



心臓疲労の見分け方

肋骨の「ハの字」の頂点から自分の指幅で3本下のあたり、ツボでいうと「巨闕」をそっと押してみて、圧痛やこり感があれば心臓が疲労している。

心臓疲労の見分け方

心臓の疲労は、肋骨の「ハの字」の頂点から自分の指幅で3本下のあたりに出やすく、ツボでいうと「巨闕（こけつ）」の位置です。そっと押してみて、圧痛やこり感を確かめてください。

心臓年齢

上半身が右に傾いた左肩上がり姿勢なのに、左に倒しやすければ、姿勢と動きが逆転するので心臓年齢は実年齢より上。節制が必要です。体を右に倒しやすいなら心臓年齢は適正です。

胸板ががっしり、胸板が扁平（へんぺい）な「肺疲労姿勢」

ここまで、肝臓や膵臓、心臓が肩を押し上げたり引き下げたりする姿勢を見てきました。これらの臓器の上には、肺があります。肺は肩の上がり下がりには関係しないのでしょうか。

もちろん関係します。ただそれ以上に、肺疲労は肋骨の形に関わりが深いのです。

CamScannerでスキャン

肺は呼吸をおこなう臓器で、胸中央の気管をはさんで左右に一対あります。肺と心臓は胸郭（肋骨など胸部の骨格）というガードに囲まれて、しっかりと守られています。

肋骨をみると、胸板が厚くてがっしりしたタイプと、胸が扁平で薄いタイプとに分けられます。どちらも肺疲労姿勢です。

がっしりタイプは生まれつきの部分もありますが、第1章の「ふくろう姿勢」のように、肺からの突き上げが体の前面に影響している場合があります。

一方の扁平タイプは、見るからに呼吸が浅そうです。呼吸器系が疲れているという様子ですね。

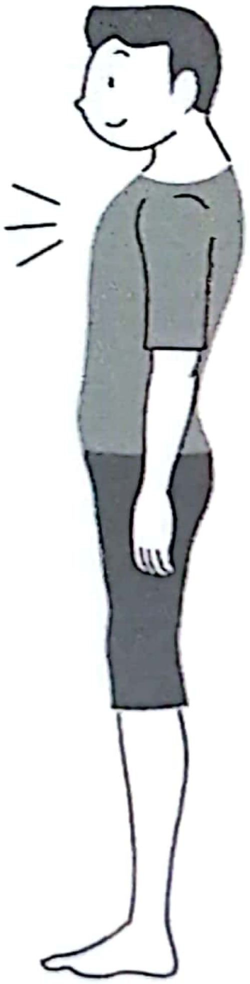
「タバコを吸われますか？」と、施術の際、初めてのお客様にうかがうことがあります。当てずっぽうで聞いているわけではなく、ちゃんとした理由があります。

喫煙歴が長い人にあらわれやすい姿勢である「上ねこ背」の方に尋ねるのです。これは胸板がっしりタイプにも扁平タイプにも共通している姿勢です。

胸板がっしりタイプが喫煙するぶんにはまだいいのですが、扁平タイプは、喘息・気胸・COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、喫煙の害をもろに受けてしまいます。

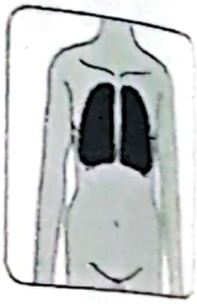
CamScannerでスキャン

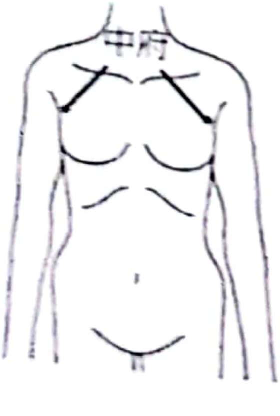
肺疲労姿勢



胸板がっしりタイプ

胸板扁平タイプ





肺疲労の見分け方

　鎖骨外側の下にあるくぼみから、さらに指幅1本分下あたり、ツボでは「中府」の周辺を押してみて、圧痛やこり感があれば肺が疲労している。

なぜ、そんな違いがあるのでしょうか。長年の喫煙習慣が健康に影響する場合としない場合には、個人差があるからです。

80歳は超えていると思われるご婦人が朝、玄関前の道路の掃き掃除を終えた後、タバコをおいしそうに一服している姿を見かけたことがあります。

喫煙により上ねこ背が強くなる人は、喫煙が体に与える負担を受けとめるだけのキャパが足りません。キャパとは、具体的には、肺のおさまっている胸郭の大きさや弾力性のことです。

そのご婦人は、上ねこ背はさほど目立たず、しゃんとした姿勢でした。

胸郭の容量が大きく、また胸の筋肉による動きに弾力性があれば、喫煙の体への影響は少なくてすむのです。

胸郭の容量が小さかったり、弾力性がなかったりすると、負担を受けたぶんだけ、上ねこ背が強くあらわれます。

呼吸がしにくい、浅いと感じている方、タバコをよく吸うがなんとなく不調を感じている方は「マッスルアップ」のエクササイズをぜひおこなってください。

肺疲労の見分け方

肺疲労は、鎖骨(さこつ)外側の下にあるくぼみから、さらに指幅１本分下あたりに出ます。ツボでは「中府(ちゅうふ)」の位置。

中府を中心にその周辺を押してみて、圧痛やこり感があれば肺が疲労しています。

肺年齢

扁平タイプは体を「縮める」動作（膝を抱えて座る、丸まって寝るなど）が、がっちりタイプは「伸びる」動作（背伸び、腕をバンザイして寝るなど）を楽と感じます。

扁平タイプなのに伸びる動作が楽、がっちりタイプなのに縮める動作が楽であれば、姿勢と動きが逆転になるので、肺年齢は実年齢より上です。

骨盤が閉じすぎ、骨盤が開きすぎな「子宮・卵巣疲労姿勢」

肋骨の形に肺疲労があらわれるように、骨盤内臓器の疲労は骨盤の形に反映します。

骨盤は男女で形が違います。とくに、女性の骨盤は左右に広がっており、その中には子

CamScannerでスキャン

宮・卵巣といった婦人科系の内臓がおさまっています。

卵巣は卵子をつくり、女性ホルモンを分泌する器官です。子宮は長さ7〜8センチ、幅4センチ、厚さ3センチほどの大きさで、体を横から見たときに前の膀胱と後ろの直腸のあいだにあります。

毎月の月経リズムにともなって、骨盤は開いたり、閉じたりとダイナミックな動きをしています。

子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣嚢腫、生理痛、PMS（月経前症候群）、不妊症など、婦人科系の不調全般にお悩みの女性は、骨盤の動きがよくないといえます。

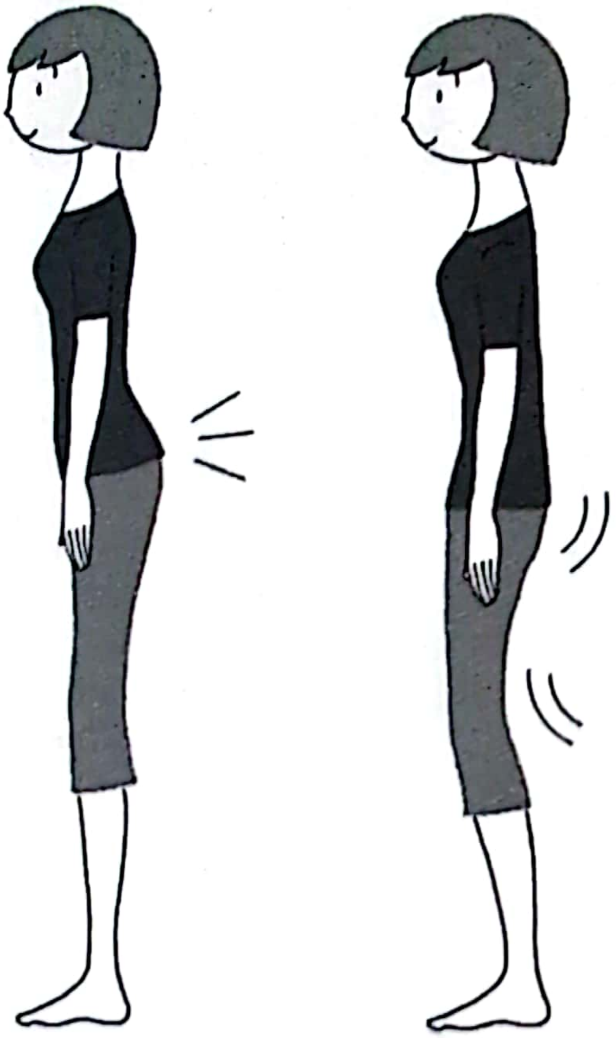
子宮・卵巣疲労姿勢では、骨盤の開きすぎ、閉じすぎが起こります。

骨盤が開いているか閉じているかを正確に表すには、3つの方向を知る必要があります。

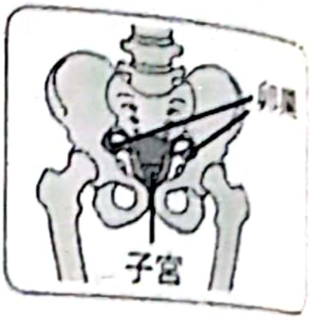
・横の開閉
・縦の開閉（回転）
・全体的な開閉（「締まり」と「ゆるみ」）

骨盤は、仙骨と寛骨をつなぐ関節「仙腸関節」を軸にして、横に、縦に、そして全体

子宮・卵巣疲労姿勢



骨盤閉じすぎ　　開きすぎ



子宮・卵巣疲労の見分け方

ヘソから指幅３本分下、ツボでいうと「石門」の周辺を押してみて、圧痛やこり感があれば子宮・卵巣が疲労している。

CamScannerでスキャン

的に開いたり閉じたりしているのです。
施術の現場では、この3つの動きを総合して、骨盤が開いているか、閉じているかを判断します。
これをすべて説明しようとすると、もう1冊本が書けてしまうほどですから、ここではひとまず、見た目のみで姿勢を判断してください。
全身を眺めたとき、妙に骨盤が目立つかどうかが、ひとつの判断基準になります。
適度にヒップアップされた素敵なスタイルであれば、子宮や卵巣も調子がよいといえます。しかし、お尻がたれたり落ちたり（＝開きすぎ）、お腹に比べてお尻が出すぎていたり（＝閉じすぎ）すれば、「婦人科系にしわ寄せがきやすいな」と推測できるのです。

骨盤が開きすぎても閉じすぎても、骨盤内の血流は悪くなり、神経や子宮・卵巣自体も圧迫されてはたらきが低下し、女性ホルモンの分泌に影響します。
これらが重なり、さまざまな婦人科系疾患のベースとなるのです。
いま、不妊治療で婦人科系の病院を訪れる方がたくさんいます。
股関節をのびのびと使わずに、第2章で述べた「ねこパンチ歩き」「ねこキック歩き」

CamScannerでスキャン

などの小股歩行をつづけていると、股関節の奥や骨盤周辺の筋肉が硬くなります。
すると、それに包まれている子宮や卵巣も同じく動きが硬くなり、血流もとどこおり、冷えてしまうのです。

不妊にお悩みの女性の骨盤をみせていただくと、その多くが前側（Vゾーンの部分）が狭くなりすぎ、下腹部がカチカチになっているのです。

では、どうすればよいでしょうか。

毎朝、家を出る前にほんの数回、「股関節前ストレッチ」をしてから歩きはじめてください。このエクササイズは子宮・卵巣のマッサージにもなるのです。それだけでも、徐々に股関節、骨盤、下腹部をのびのびと使えるようになり、妊娠へ向けての状況は大きく変わります。

子宮・卵巣疲労の見分け方

子宮・卵巣疲労は、ヘソから指幅3本分下に反応が出やすいものです。ツボでいうと「石門（せきもん）」の位置。石門を中心に周辺を押してみて、圧痛やこり感があるかどうか確かめてください。

たとえば右の卵巣疲労のほうが強い方であれば、石門の少し右にこり感があるでしょう。

子宮・卵巣年齢

閉まりすぎた骨盤は、股関節を内に回す動作（内旋（ないせん））を楽と感じます。仰向けに寝た姿勢で、つま先を内側に倒す動きです。開きすぎた骨盤は、股関節を外に回す動作（外旋（がいせん））を楽と感じます。仰向けに寝た姿勢で、つま先を外側に倒す動きです。

開きすぎた骨盤なのに内旋が楽、閉まりすぎた骨盤なのに、外旋が楽であれば逆転です。子宮・卵巣年齢は実年齢より上となります。

頭が前傾ぎみ、頭が後傾ぎみな「脳疲労姿勢」

机に向かって仕事に集中しすぎたり、何か考えごとをしながら歩いているとき、うつむき加減になることはないですか？

あるいは、考えることに疲れたとき、上を見上げてボーッとした姿勢をとることはないでしょうか？

脳が疲れたときに無意識にとってしまうこれらの姿勢が、脳疲労姿勢です。

「うつむく」「うなだれる」「上を見上げる」「アゴを上げる」などが脳疲労姿勢の特徴。前傾姿勢と後傾姿勢です。

頭の疲れを感じたとき、試しに頭を前と後ろに倒してみてください。前にはきついけれど、後ろにはどこまでも倒れそうだったり、その逆だったり。前後の動きの差を大きく感じれば感じるほど、脳疲労は深いといえます。

前のほうへ倒れやすい場合は、考えごとに集中しすぎて疲れている状態。後ろのほうへ倒れやすい場合は、考えすぎて脳が容量オーバーになっている状態です。

ただ、前傾姿勢か後傾姿勢かを正しく見分けないと、姿勢と動きが一致しているのか、反対に逆転しているのかがはっきりしません。

うつむいているから前傾姿勢かと思ったら、後傾姿勢で後ろに倒れそうなのを、無意識のうちにうつむいて倒れないようにバランスをとっているかもしれないからです。「見分け方」できちんとチェックしてください。

脳疲労は、交感神経の使いすぎといってもよいでしょう。

ご覧のとおり、自律神経は交感神経と副交感神経の2種類からなりたっています。心や体が緊張する場面ではたらくのが交感神経、リラックスしているときに活発になるおこなうのは副交感神経です。

仕事やストレスなどで交感神経ばかりをはたらかせつづけた結果、緊張状態が起こります。

積極的に頭を使っていないと思っていても、インターネットなどから押し寄せる、膨大な量の情報をただ目にしているだけで、脳はその意味を無意識に追いかけてしまうのです。緊張時には、交感神経が疲れる要素は数多くあるのです。

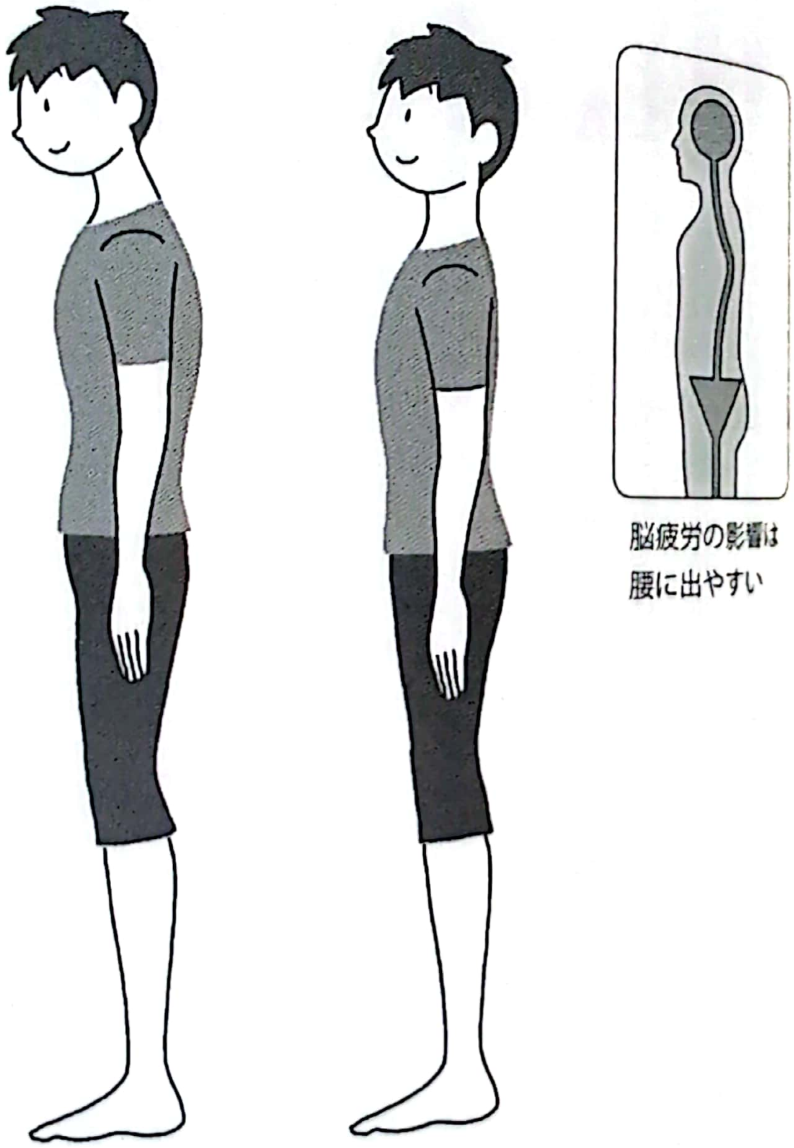
疲労感の見分け方

自律神経のいちばんわかりやすい判断方法は、立った姿勢で1分間ほど目を閉じること。前によろけたり1歩踏み出したりしたら交感神経、後ろへなら副交感神経となります（くれぐれも転倒しないように注意してください）。

交感神経

交感神経は緊張状態なのに、その逆方向に頭を働かすのが本来なら、姿勢と動きが逆転して

脳疲労姿勢



脳疲労の影響は
腰に出やすい

前傾ぎみ　　後傾ぎみ

脳疲労の見分け方

立った姿勢で１分間ほど目を閉じる。前によろけたり１歩踏み出したりしたら前傾姿勢。後ろへなら後傾姿勢となる（転倒しないように要注意）。

CamScannerでスキャン

いますので、脳年齢は実年齢より上です。脳の使いすぎに注意してください。

その腰痛、脳疲労からくるもの⁉

パソコンを長時間使用するデスクワークなど、相当な頭脳労働を強いられる環境や、仕事関係、人間関係のストレスにより、昔では考えられないほどの脳疲労が起こっている現代。脳疲労からくる不調に悩まされる人は増えつづけています。

なかでも多いのが、脳疲労からの腰痛。

脳疲労は、脳から体じゅうにはりめぐらされている自律神経を伝わって、どこにでも影響します。その自律神経ですが、体のところどころに束(たば)になって集まっている箇所があります。

そのうちのひとつが骨盤内。仙骨や尾骨の前に自律神経が集まっています。骨盤神経叢(こつばんしんけいそう)といいます。

交感神経を休む間もなくはたらかせる状態が長くつづくと、体じゅうの交感神経の集合部分がこって硬くなってしまいます。その結果、骨盤に力が入ったままとなって腰痛にな

CamScannerでスキャン

るのです。

同じように、首と肩とのつなぎ目にも交感神経が集まっていますから、つねに肩に力が入ったような姿勢になり、肩こりにもつながります。

また、骨盤内の仙骨下部や尾骨周辺がこって硬くなりとがったような形になると、逆に、仙骨上部はフニャフニャとやわらかくなります。

これは交感神経と副交感神経が、後述するようにシーソーのような関係にあるためです。仙骨下部が硬く、上部がやわらかい状態がつづくと、仙骨と腰椎（ようつい）とのつなぎ目が不安定になり、支えていられなくなります。

この状態がつづいたあげくに、朝、洗面台でかがむなど、ちょっとした動作がきっかけで腰が「グキッ！」「ピキッ！」。

脳疲労からくるぎっくり腰も起こりやすくなっていますので、注意してください。

反るとき胸が突っ張る、お腹が突っ張る「胃・腸疲労姿勢」

脳疲労から腰痛が起こる例のように、脳疲労は、脳から体じゅうにはりめぐらされてい

る自律神経を伝わって、どこにでも影響します。

ストレスで胃が痛くなるのも、まさにそのわかりやすい例です。

下痢と便秘をくり返したり、通勤途中に何度も電車を降りてトイレに駆け込んだりと大変な思いをする過敏性腸症候群も、ストレスが原因といわれています。

どちらも、脳で受けた疲れが神経を伝わって、その人のもともと弱い臓器に影響した症状です。

とくに胃と腸は、脳疲労の影響を受けやすいのです。

このことから、脳疲労姿勢は、胃疲労姿勢とも腸疲労姿勢とも重なります。

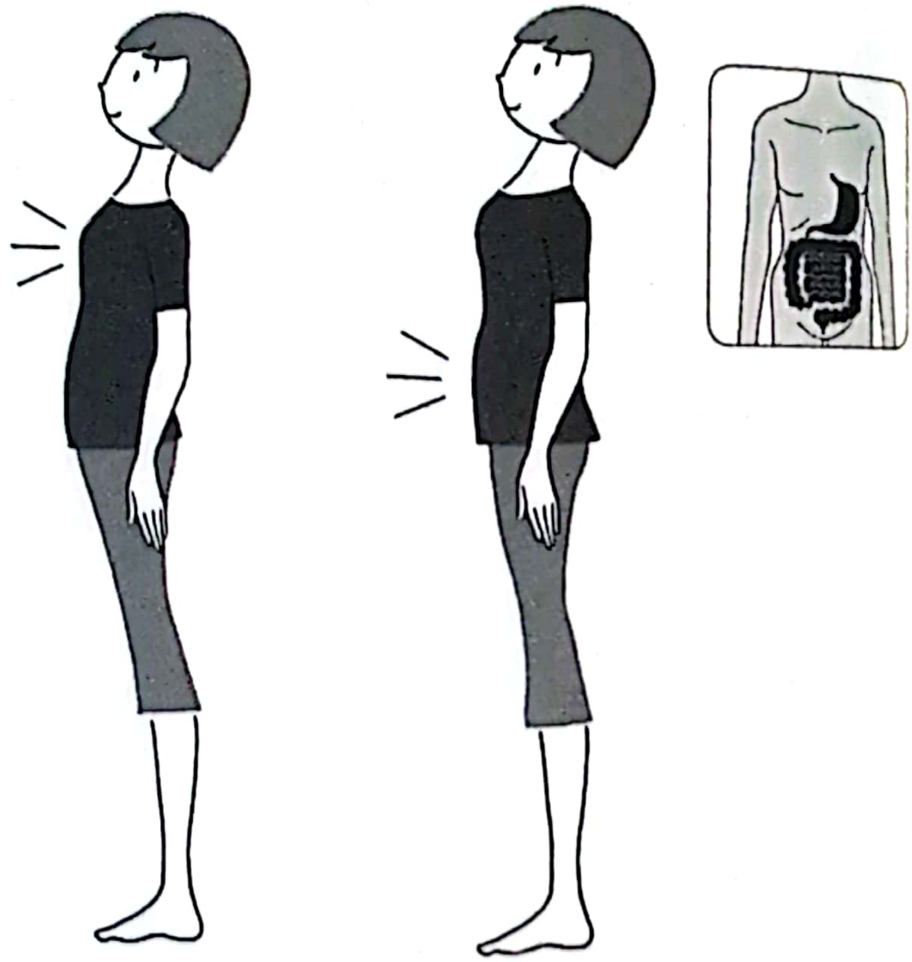
胃潰瘍、十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、クローン病など、ストレスが原因といわれる胃腸にかかわる疾患にお悩みの方に、この胃疲労姿勢、腸疲労姿勢が多く見られます。

脳疲労が胃腸にあらわれたと考えられるのです。

胃疲労姿勢、腸疲労姿勢は、体を前後する動作を、胸とお腹で確認します。

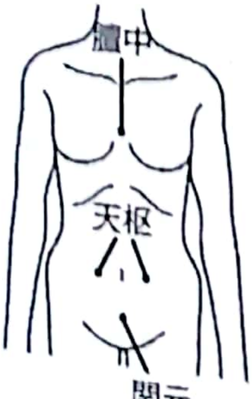
立った姿勢から体を後ろに反らす（または前屈する）とき、胸とお腹、どちらのほうが

胃・腸疲労姿勢



胃疲労
（反るとき胸が突っ張る）

腸疲労
（お腹が突っ張る）



胃・腸疲労の見分け方

胸の真ん中、骨では胸骨、ツボでは「膻中」のあたりを軽くこすってみる。痛い感じ、過敏な感じがすれば胃疲労。

腸疲労はヘソから左右に指幅３本分の位置、またはヘソ下へ指幅４本分の位置に出やすい。ツボでいうと「天枢」と「関元」。押してみて、圧痛やこり感があれば、腸疲労。

CamScannerでスキャン

突っ張ってやりにくく感じるでしょうか。

胸が突っ張ってやりにくければ胃疲労姿勢、胃そのものがこっている状態です。お腹が突っ張ってやりにくければ腸疲労姿勢、腸が疲れてこっている状態です。

施術の現場では、胃疲労も腸疲労も、脳疲労姿勢としてととのえることが多いです。単に暴飲暴食による不調であれば、肝臓疲労姿勢や膵臓疲労姿勢のほうが強くあらわれますので、そちらをととのえます。

胃・腸疲労の見分け方

胃疲労は胸の真ん中、骨では胸骨（きょうこつ）、ツボでは「膻中（だんちゅう）」のあたりを軽くこすってみてください。痛い感じ、過敏な感じがすれば胃疲労です。

腸疲労はヘソから左右に指幅3本分の位置、またはヘソの下へ指幅4本分の位置に出やすいです。ツボでいうと、左右が「天枢（てんすう）」、下が「関元（かんげん）」。押してみて、圧痛やこり感があれば、腸疲労です。

胃・腸年齢

胃疲労姿勢と同じく、前傾または後傾姿勢なのに、その逆方向に体を倒すのが楽であれば、姿勢と動きが逆転しています。胃・腸年齢は実年齢より上になります。

肝臓はすべての内臓の基本

8タイプの内臓疲労姿勢をみてきました。日々、現場で施術にあたっていて実感するのは、8つのうち、現代人には肝臓疲労がもっとも多いということ。

「身体均整法」の立場から肝臓と全身の関係を考えた場合、ふたつの流れによって、肝臓は体全体のバランスの要となります。

ひとつは神経、もうひとつは血流です。

肝臓をはじめとする各内臓は、第1章でも見たように、脊髄からの自律神経が動かしています。

ここではそのうち、延髄からの副交感神経ネットワーク（迷走神経）に注目しましょう。迷走神経のルートを示した「神経ネットワーク図」（153ページ上）をご覧ください。

この神経ネットワークを通って、肝臓の疲れや緊張は肩や手足、腰、首などに伝わり、

肩こり・腰痛をはじめとした症状の土台になっていくことが非常に多いのです。

この図からわかるように右の迷走神経は腸を走り、左は肝臓を走っています。そのため、

・腸の疲れやすい人は右の首がこりやすい

・肝臓の疲れやすい人は左の首がこりやすい

という傾向にあります。

首のこりが左右どちらかにばかり出る人は、こうした迷走神経の左右差が反映しているともいえるでしょう。

肝臓の疲れはもっぱら左に出やすいのです。

しかし、いくつもある臓器のなかで、なぜ肝臓が重要なのでしょうか？

ほかの臓器も同じように疲れますし、その疲れが神経の流れに沿って伝わっていくのですが、その場合でも、たとえば胃と肝臓、肺と肝臓、心臓と肝臓というように、肝臓と連動した疲れであることがよく見られます。

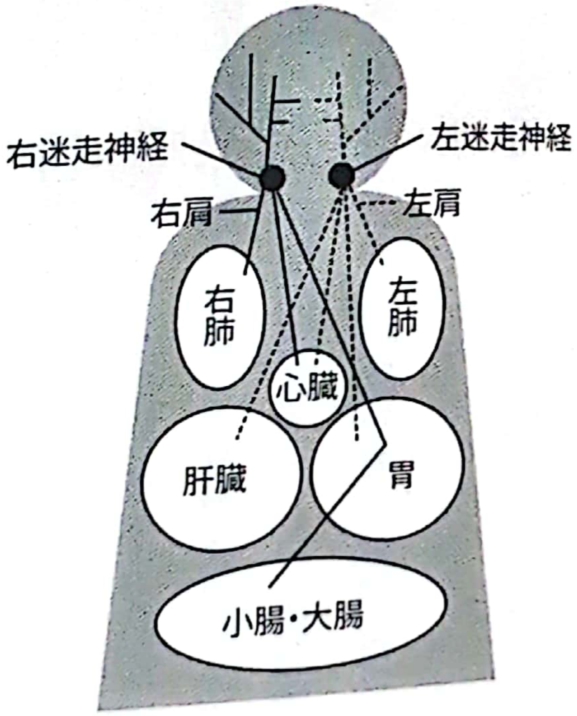
これは施術をしているなかでの実感でもあります。

それには血液の流れが関係しています。次ページ下の「血液循環図」をご覧ください。

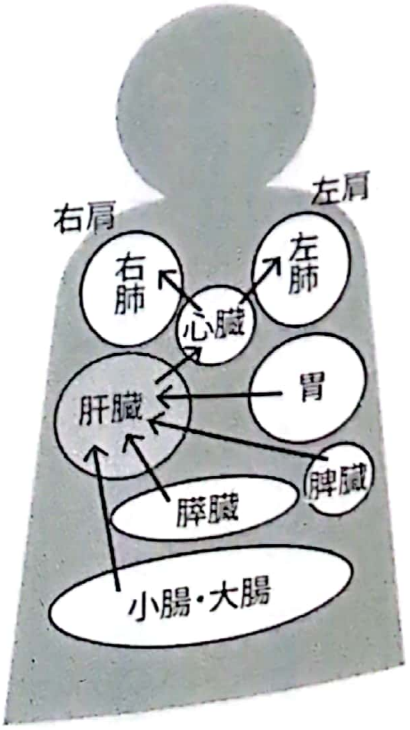
心臓から各臓器に送り出されたあとの血液（静脈血）が、ふたたび心臓へ戻っていく流れ

CamScannerでスキャン

神経ネットワーク図



血液循環図



CamScannerでスキャン

をあらわしています。

矢印の流れを追っていただくとわかるように、腹部内のおもな臓器からの静脈血は心臓に戻る前に肝臓を通ります。肝臓で栄養分をたくわえたり、老廃物を処理してもらう必要があるからです。

よって、矢印の流れにとどこおりを起こさないためには、中継点である肝臓がいつも元気であり、血液の流れを止めないことが大切です。

肝臓の血流が悪くなると、肝臓より下に位置するほかの臓器も肝臓での渋滞の影響を受け、はたらきが非常に低下するというわけです。

また、肝臓より上に位置する心臓や肺にも血液が戻りにくくなり、やはり疲れが溜まります。

腹部からはじまった血流の悪さは、ひいては全身へと広がっていきます。

体じゅうへ栄養分を送り届け、溜まった老廃物を引き受けて肝臓へ持ち帰る。そして肝臓で老廃物を分解・処理して体外に排出できるようにする。

こうした役割をしている肝臓の血液の流れがとどこおってしまったら、どうなるでしょうか。

CamScannerでスキャン

体は疲れを回復させることも、疲れた器官を修復することもできなくなってしまいます。

ですから、まずは血液循環の中継点ともいえる肝臓を元気にして、血液の巡りをよくすることが、ほかの臓器も元気にし、体調回復の要となるのです。

お酒を飲まなくても肝臓は疲れる

肝臓というとすぐにお酒が思い浮かぶと思いますが、お酒をほとんど、あるいはまったく飲まない人でも、次のようなことが肝臓を疲れさせる原因となります。

①食べすぎ、食べ物の種類

食べすぎると、過剰な栄養の処理に追われて肝臓がフル回転をしつづけますから、その状態が長期間つづくことで肝臓は疲れ果ててしまいます。

また、量だけでなく、食べ物の種類も関係します。

・油物（フライ・てんぷら・スナック菓子など）

・卵、牛乳、乳製品（チーズ・バター・ヨーグルトなど）、肉類

・小麦粉（パン・パスタ・麺類など）
・プロテイン（たんぱく質のサプリ）

といった、要するに高たんぱく・高脂肪な食べ物を消化することは、ほかの栄養を処理するよりも肝臓にとって手間がかかります。

体に必要以上に入ってきた場合には、肝臓の分解・排出の仕事が増え、そのぶんだけ疲れます。

②睡眠不足、夜ふかし

人が活動するためのエネルギーは肝臓にたくわえられており、必要に応じて使われます。よって起きて活動している時間が長ければ長いほど、肝臓はその仕事に追われます。

さらに、活動のあとにはさまざまな老廃物が体内に発生しますが、血液に乗って運ばれてきたそれらを掃除するのも肝臓なのです。

睡眠不足はふたつの余分な負担を肝臓にかけることになります。

また、自律神経のバランス（交感神経と副交感神経の切り替え）によって肝臓をはじめとした内臓は動いたり休んだりしています。しかし、夜型の生活習慣や夜勤が多い場合には、

自律神経のバランスがくずれやすくなり、肝臓のはたらきにも影響を与えます。

③運動不足

運動不足による過剰な栄養の蓄積や排出は、肝臓がおこないます。

運動不足で筋肉を動かすことをしないと、末梢（まっしょう）からの血液の戻りが悪くなり、よどんだ血液が体に溜まっていきます。その処理に肝臓は追われることになります。

④食品添加物、農薬など

これらのものをとり入れ、それが体にとって有害である場合、その解毒・排出を担当するのは肝臓ですから、ここでも余分な仕事を肝臓に与えてしまいます。

⑤ストレス

職場や学校での人間関係、家庭の問題その他、精神的にストレスになる状況はたくさんあります。人はストレスには交感神経を緊張させて対処しようとします。

一方、肝臓を動かす副交感神経は、後述するように交感神経とシーソーのような関係に

あるため、体がストレスに抵抗しているあいだは、肝臓はうまくはたらけない状態がつづきます。

しかも、交感神経の緊張は多くの内臓の血流量も減少させてしまうため、肝臓にもよけいに負担がかかります。肝臓がやるべき仕事はあとからあとから押し寄せるため、疲れ果ててしまうのです。

ストレスについては、のちほどさらにくわしく見てみましょう。

⑤薬の常用

食品添加物、農薬などと同じく、薬も余分なものは解毒して体外に排出しなければなりません。

また、薬のなかには、交感神経を興奮させる作用があるものも多いため、④と同じ流れで肝臓を疲れさせ、はたらきを鈍らせます。

以上、主だったものをあげてみました。

これらを原因として起こる肝臓疲労からのゆがみが、肝臓疲労姿勢です。

女性に多い「放出肝臓」、男性に多い「溜め込み肝臓」

肝臓疲労姿勢には、右肩上がりタイプと右肩下がりタイプがありました。

このとき、肝臓はそれぞれ「溜め込み肝臓」「放出肝臓」と呼べる状態になっています。

まず「溜め込み肝臓」から説明しましょう。

食べすぎと運動不足によって栄養過剰になり、余剰分を脂肪として肝臓に溜め込み、脂肪肝（ぼうかん）になったとします。

そのために膨（ふく）れた肝臓が体内から右肩を押し上げれば、逆の左肩が下がって見え、肩のラインに左右差のある姿勢になります。

余分な栄養を溜め込みすぎた「溜め込み肝臓」とも呼べる状態が、右肩上がりの肝臓疲労姿勢をつくります。

次に「放出肝臓」。

先ほどとは逆に、右肩下がりの肝臓疲労姿勢の場合、溜め込みではなく、放出しすぎが

考えられます。エネルギーを体に供給するため、放出しすぎているのです。

たとえば職場の人間関係によりストレスを感じつづけていると、その対処のため肝臓は、エネルギーを体じゅうに送りつづけなくてはなりません。

放出肝臓は、どちらかというと女性に多く見られる状態。男性は食べすぎ飲みすぎからくる溜め込み肝臓が多いようです。

ただし、習慣的な食べすぎ飲みすぎが長期間つづいて、肝臓が慢性疲労状態になると、疲れ果てた肝臓は膨らんでいることもできず、パンパンなゴムボールがしぼむように縮こまり、右肩が下がってくることもあります。

溜め込み肝臓と放出肝臓からのゆがみが引き起こす不調として、腰痛の例を見てみましょう。

肝臓疲労からも腰痛は起こる

腰痛を起こしやすい箇所は、腰椎4番と5番のあいだや、5番と仙骨のあいだ、「腰仙関節」と呼ばれる部分。

CamScannerでスキャン

背骨の構造からしても、腰椎5番や、その上の4番は、上半身の荷重をいちばん受け止めるため、傷めやすい部分なのです。

先に脳疲労からの腰痛について説明しましたが、腰痛は「溜め込み・放出」の両方の肝臓疲労からも起こります。

まずは、溜め込み肝臓のケース。

食べすぎや飲みすぎ、運動不足がつづいて、脂肪肝と診断されるころには、肝臓は相当重たくなっています。

膨らんだ肝臓に押し上げられて右肩は上がりますが、肝臓が重すぎて、上半身は全体として右側に傾きます。肝臓の重さによって、背骨が右にゆがんでしまうのです。

右肩上がりのまま上半身が右に傾きますから、一見すると右肩下がり、あるいは左右の肩の高さが同じに見えます（このあたりの見きわめは、均整師の腕の見せどころともいえます）。

とくにゆがみが出やすい箇所は、胸椎8番や腰椎2番など、肝臓に関係する神経が集まる部分です。

さて、上半身が傾いたままでは倒れてしまいますので、腰の付近で逆方向にがんばって

支えつづけることに。
その場所がちょうど腰椎4、5番や腰仙関節にあたるのです。
ギリギリでがんばっている腰ですが、運動不足により、もともと筋肉も骨格もしっかりしていない状態です。
そこにあとひと押し、床の物を拾おうとかがんだり、くしゃみをしたり、ほんのわずかな刺激が加わっただけで「ギクッ！」となってしまいます。
また、急には痛くならなくても、徐々に「重い」「だるい」「痛い」と訴えるようになっていくのです。

一方、放出肝臓は「溜め込み肝臓とは逆に、放出しすぎて軽くなるから、腰に負担がかからないのでは？」と安心してはいけません。
軽くはなっているかもしれませんが、放出しすぎて縮こまった肝臓が右肩を中から引っ張って下げ、右の骨盤を引っ張り上げます。
溜め込み肝臓のときとはしくみが違いますが、同じように上半身を右側に傾かせ、腰に負担をかけてしまうのです。

CamScannerでスキャン

交感神経と副交感神経のアクセルとブレーキの関係

交感神経		副交感神経
—＋→	心臓	←－—
—－→	胃	←＋—
—－→	肝臓	←＋—
—－→	腸	←＋—
—＋→	子宮	←－—
—＋→	卵巣	←－—

自律神経のアクセルとブレーキで動く内臓

さて、各内臓を動かし、それぞれの快調・不調のもととなるのは自律神経です。自律神経は交感神経と副交感神経の２種類の神経から成り立っていることは、これまで述べてきたとおりです。

なぜわざわざ2種類あるのかというと、内臓へのアクセルとブレーキの役目を分担しているからです。

たとえば胃や肝臓、腸にとっては副交感神経がアクセル、交感神経がブレーキとしてはたらきます。

内臓によっては逆になり、心臓、子宮、卵

果などは交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキとしてはたらきます。

アクセルとブレーキのシーソー関係がうまくいっていると、内臓全体の調子がよいのです。

次ページの図をご覧ください。上はシーソー関係がうまくいっている状態、下は交感神経が優位で副交感神経が低下している状態です。

仕事や人間関係などのストレスが交感神経を緊張させることはよく知られています。

交感神経の緊張が長くつづくと、交感神経で活発にはたらく性質をもつ心臓、卵巣、子宮などに過度の興奮、緊張をもたらします。

すると、逆の副交感神経で活発にはたらく性質をもつ胃や肝臓、腸などは、そのはたらきを抑えられてしまいます。

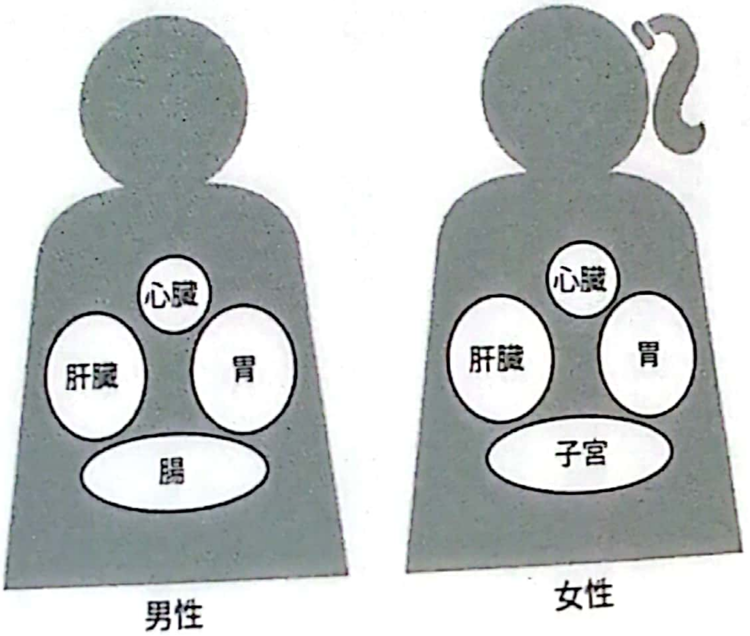
この状態が長くつづくと、動悸や生理痛、胃痛、便秘などの土台となってきます。

ストレスが強すぎて、仕事場でも自宅でも、昼も夜もつねにストレスを感じ、交感神経のアクセルを踏みつづけている場合、心臓、子宮などは休むひまもなく緊張しつづけます。

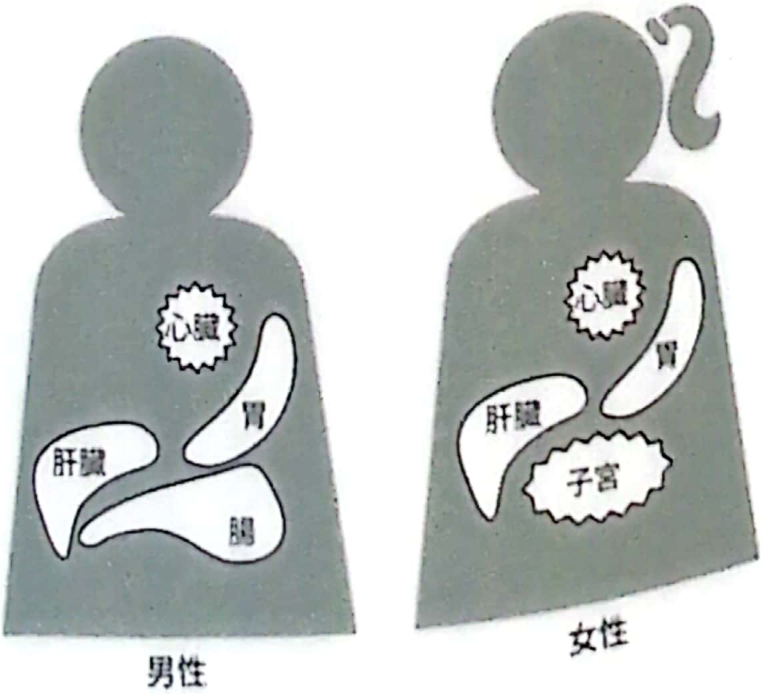
逆に、胃や腸はブレーキを踏みつづけられているため、食べ物が中に入ってきたとして

CamScannerでスキャン

交感神経と副交感神経のバランスが正常

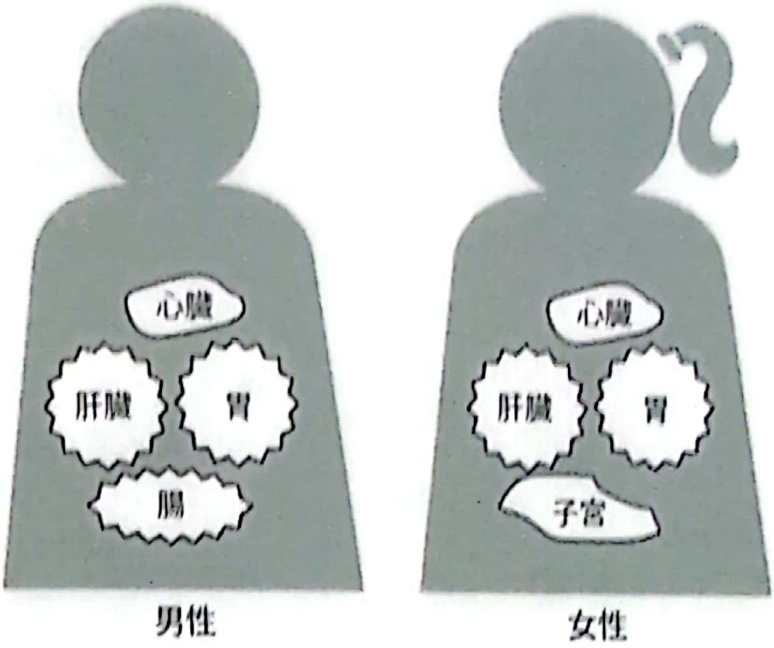


交感神経が優位、副交感神経が低下



CamScannerでスキャン

副交感神経が優位、交感神経が低下



も、満足にはたらくことができないのです。

逆を考えてみましょう。上の図をご覧ください。

副交感神経のアクセルを踏みすぎている場合は、胃や肝臓、腸はつねに過度に緊張・興奮し、心臓、卵巣、子宮などはそのはたらきを抑えられます。

この状態では、胃ははたらきすぎて胃酸過多、腸は過敏になり下痢、心臓がうまくはたらけないので疲れやすく、卵巣からは排卵がうまくおこなわれずに、不妊の原因となったりします。

さらに、肝臓ははたらきすぎて疲れ果て、分解・解毒機能が低下、アトピーなどにもつ

CamScannerでスキャン

ながりますし、さきほどの神経ネットワークを介して気管支を慢性的に過敏にさせ、喘息を起こしたりします。

これらのような症状がある場合、病院では胃が痛ければ胃薬、生理痛がひどければ鎮痛剤、不妊であれば排卵誘発剤という具合に、それぞれを単独で扱うことが多いのです。

しかし、根本的に解決したいのであれば、この交感神経と副交感神経のシーソー関係に注目しなければなりません。

肝臓が自律神経のシーソー関係を乱す

なぜ、このようなシーソー関係になっているのでしょうか。

原始時代や戦国時代、もちろん現代でもありえますが、敵に襲われた場合には、戦うか逃げるかの選択が必要です。

どちらにしても、全力でその場で起きていることに取り組まなければなりませんから、食べた物をのんびりと消化吸収している状況ではないわけです。消化作業を一時ストップして、すべてのエネルギーを戦闘、あるいは逃避行動に向ける必要があります。

CamScannerでスキャン

要するに、胃腸にはブレーキをかけ、心臓はアクセル全開の状態が必要。そのために、胃腸の自律神経と心臓の自律神経はアクセルとブレーキが逆になっているのです。

子宮や卵巣もそうです。戦いの場面では、やはり落ち着いて妊娠・出産していることはできないからです。戦いが終わり安全が確保できて、気持ちも体もリラックスできたとき初めて、ゆっくり食事をして消化・吸収したり、妊娠・出産行動がとれるのです。

すごいしくみだと思いませんか？

しかし、現代ではこれがあだとなり、俗に「自律神経失調症」と呼ばれる状態になりやすいのです。

簡単な例をあげると、昔は敵を倒すか、敵から逃げるかしたあとは、その間はたらいていた交感神経は副交感神経に切り替わり、休むことができました。

いまの時代に「敵」に当たるものといえば、たとえば仕事。

もちろん楽しく仕事に取り組んでいる人にとっては仕事は「味方」あるいは「友達」ですが、全力で臨まなければならないものという意味での「敵」と思ってください。

昼間、仕事に集中すればするほど、交感神経は全開ではたらきます。

定時がきても仕事は終わらず、当たり前のように残業し、へたをしたら家に持ち帰ってまでつづきを仕上げたり。持ち帰らないまでも、頭から仕事のことが離れず、よく眠れなかったり。交感神経は布団の中でもはたらきつづけています。

よく眠れないため、交感神経の疲れは翌日に持ち越し。

ふたたび満員電車にイライラするところからはじまり、日中の仕事、職場での人間関係など、交感神経は休むことなくはたらきつづけるのです。

この状態を内臓のアクセル・ブレーキの関係で見てみると、交感神経により、心臓はつねにアクセルを踏みっぱなし、胃腸にはブレーキをかけっぱなしです。

胃腸にブレーキがかかっていても、朝ごはんやランチなど、食べ物が入ってきたら消化しなければなりません。

そこで無理をして、交感神経によりブレーキを踏んだままの胃腸に、副交感神経でアクセルも踏むことになります。

アクセルとブレーキを同時に踏むわけですから、長期間つづけていれば、当然胃腸の具合は悪くなりますし、もともとアクセルを踏みっぱなしの心臓や子宮、卵巣も疲れ果て、調子をくずしてしまいます。

CamScannerでスキャン

病院で検査をしてもよくわからない胃痛や生理痛、生理不順などは、この自律神経シーソー関係の乱れによる場合がとても多いのです。

さらに、施術の現場からいえるのは、自律神経のシーソー関係を乱すポイントとしての肝臓の存在。いちばん内臓疲労を起こしやすい肝臓が中心となって、全体のシーソー関係を乱すことが非常に多いのです。

よって、自律神経のシーソー関係を正常に戻すための近道は、肝臓をととのえることといえるのです。

内臓疲労はウォーキングで解消・予防

現代は生活習慣病が蔓延（まんえん）しています。「生活習慣」というくらいですから、原因は明白。「お酒を飲まなくても肝臓は疲れる」でもお話しした食事、運動、睡眠の乱れです。

生活習慣の乱れ＝食事・運動・睡眠の乱れ

内臓への負担は、とくにこの3つに集約されます。

昔は内臓からのゆがみを、さほど心配することはありませんでした。3つともそれぞれ、多すぎたり不足したりすることがなかったからです。

現代ではどうでしょうか。

食べすぎ・飲みすぎ、遅い時間にとる夕食、間食のしすぎ、慢性的な寝不足、夜昼夜逆転の生活、喫煙、運動不足……。

CamScannerでスキャン

内臓への負担は、とくにこの3つに集約されます。

昔は内臓からのゆがみを、さほど心配することはありませんでした。3つともそれぞれ、多すぎたり不足したりすることがなかったからです。

現代ではどうでしょうか。

食べすぎ・飲みすぎ、遅い時間にとる夕食、間食のしすぎ、慢性的な寝不足、夜ふかし、昼夜逆転の生活、喫煙、運動不足……。どれかに、あるいはほとんどに心当たりのある方は多いのではないでしょうか。

これらの生活習慣は肝臓や膵臓、胆嚢、胃腸など、内臓に負担をかけつづけます。

各内臓に負担をかけつづけた結果の病気については、たとえば肝臓なら脂肪肝、膵臓なら糖尿病、胆嚢なら胆石（たんせき）、大腸なら大腸ポリープなど、一般的にもよく知られていますから、ここではくわしく述べません。

身体均整法の視点から見ると、内臓別の疲労原因もさることながら、内臓全体を動かしている、自律神経への疲労原因が重要なのです。

それはずばり「ストレス」。現代のゆがみのポイントです。

ストレスにより、交感神経がはたらきすぎ、副交感神経とのシーソー関係をくずすこと

CamScannerでスキャン

が、現代人の内臓疲労と、そこから起こるゆがみの最大原因なのです。

暴飲暴食など、内臓疲労のほかの原因も、このストレスから眺めると合点がいきます。ストレスを解消しようと、人が無意識に選択してしまいやすい方法は「食べる」こと。野生の動物は、体に必要なぶんより多くは、決して食べようとはしません。では、なぜ人間はそうできないのでしょうか。それには、先述の「消化器系の内臓は副交感神経が動かしている」というしくみが、大きく関わっています。

日中の仕事でイライラした気持ちになったとして、それを引きずったまま帰宅したあと、何かを食べてホッとすると、手っ取り早くイライラ感を解消できます。

イライラを感じるのは、交感神経が高ぶっているからです。

交感神経は副交感神経とシーソー関係になっているため、副交感神経が起きてくれば交感神経は逆に鎮まり、気持ちがリラックスできるのです。

そのほかにも副交感神経を起こす方法として、たとえばラベンダーのアロマを焚く、半身浴、お腹を湯たんぽで温める、などがあります。

感動的なドラマや映画で号泣することもよいでしょう。泣くと一気に副交感神経に切り

CamScannerでスキャン

替わるからです。

このように、体に何かを取り入れない方法であればよいのですが、そんな面倒なことよりも「お腹もとりあえず空いていることだし、何か食べよう！」となることが多いはず。

食べて胃に物が入ると、胃は動き出します。胃を動かす仕事を副交感神経が担当しなければならないため、それまで交感神経が高ぶりすぎてはたらきを抑えこまれていた副交感神経は、強制的に動き出します。

すると、胃腸を動かす副交感神経は、気持ちをリラックスさせる神経でもあるので、だんだんとホッとしてきます。

ただ、日中受けたストレスが強くて、なかなか交感神経が鎮まってくれないときはどうなるでしょう。交感神経が鎮まるレベルまで、副交感神経が起きてくれるまで食べつづけることになり、体に栄養分として必要な量は、すぐにオーバーしてしまうのです。

胃腸に無理をさせ、なんとか交感神経を鎮め、リラックスできたとしても、そのオーバー分を消化、吸収、あるいは貯蔵しておかなければならない消化器系の内臓は大変。

毎晩この状態がつづけば、今度は消化器系のアクセル（副交感神経）を踏みすぎた結果

CamScannerでスキャン

によって、自律神経のシーソー関係をくずし、交感神経がアクセルとなる内臓（心臓や子宮・卵巣）の調子が悪くなるのです。

そこで「内臓ウォーキング」なのです！

食事・睡眠の乱れからくる自律神経のアンバランスを、運動で元に戻します。同時に、内臓のはたらきのバランスも正しく調整するのです。

現代人の不調は内臓疲労による体のゆがみから

内臓疲労は正しい歩き方で解消・予防できる

逆に、間違った歩き方は内臓疲労、そして病気を招く

「内臓ウォーキング」を身につけ、こりや不調を寄せつけない、しなやかな体と内臓を手に入れてください。

読んでくださったすべての方々が、ますます健康になりますように。

CamScannerでスキャン

■参考講座

体玄塾「ＣＭＭＥパーソナルレッスン」志水博彦先生主宰

※ＣＭＭＥ＝コレクティブ・マスキュラー・モーション・エクササイズ。筋肉の共同連係動作訓練。

■参考図書

『身体均整法 講座集復刻版　1〜7集』身体均整師会

『類別克復法』身体均整師会

『経穴法』身体均整師会

■参考サイト

体玄塾ブログ「ウォーキングウォッチ」

http://www.taigenjuku.com/blog/walking_watch/

「肝臓と整体の情報館」http://www.kanzou.info/

田川直樹

たがわ・なおき

1969年、三重県に生まれる。快風身体均整院院長。一般社団法人「身体均整師会」理事・東京支部長。身体均整法学園講師。陸上自衛隊少年工科学校在学中にレスリングをはじめ、高校レスリング全国大会優勝（全国高校生グレコローマン選手権52キロ級）。その後、初代タイガーマスク（佐山聡氏）のジムに入門し、プロ格闘家として活躍。25歳のとき青年海外協力隊員として、中国河南省開封市でレスリング指導。帰国後、放送大学教養学部を卒業。身体均整法学園で学び、身体均整師として整体の道に進む。著書には『輪ゴムを巻くだけでリンパと血流がよくなって高血圧も肩こりも治る』（主婦の友社）などがある。

快風身体均整院ホームページ
http://www.kaihuu-kinsei.com

CamScannerでスキャン